

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра соціальних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ О.М. Котикова

« _____ » _____ 2020р.

ДИПЛОМНА РОБОТА
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
«МАГІСТР»

Тема: **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЖІНОК, ЯКІ
ПЕРЕЖИЛИ СКЛАДНУ ЖИТТЄВУ СИТУАЦІЮ»**

Виконавець: **Кучер Інна Олександрівна**

Керівник: **кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальних
технологій Радченко Марина Ігорівна**

Нормоконтролер: _____ Н. Є. Новікова

Київ 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ.....	8
1.1. Поняття «складної життєвої ситуації» як наукової категорії	8
1.2. Особливості складних життєвих ситуацій, у які потрапляють жінки в сучасних умовах	19
1.3. Психологічні властивості особистості як ресурс подолання складних життєвих ситуацій.....	26
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК, ЩО ПОТРАПИЛИ У СКЛАДНУ ЖИТТЄВУ СИТУАЦІЮ.....	36
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок, які потрапили у складну життєву ситуацію.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	45
2.3. Програма соціально-психологічної допомоги жінкам, які потрапили у складну життєву ситуацію	58
Висновки до другого розділу	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ.....	97

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

КО – каузальна орієнтація;

ОЖ – особисте життя;

РОКО – російськомовний опитувальник каузальних орієнтацій;

СЖО – смисложиттєві орієнтації;

СЖС – складна життєва ситуація.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Кожна людина на своєму життєвому шляху стикається з різними складними ситуаціями, що порушують звичний перебіг її життя. В літературі ці ситуації мають різні назви: життєві труднощі, критичні ситуації, негативні життєві події, стресові життєві події, травматичні події, небажані події, життєві кризи. Переживання таких ситуацій впливає на фізичне та психічне здоров'я особи, а також змінює її сприйняття навколишнього світу й свого місця в ньому. Складні ситуації вимагають використання внутрішніх ресурсів людини, висувають вимоги до її здатності опиратися стресам та адаптуватися. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням ефективних стратегій подолання ситуацій, які особистість суб'єктивно переживає як складні, стресові ситуації. Уміння справлятися з ними, завдяки чому виробляється широкий набір конструктивних способів подолання стресу і зведення до мінімуму його негативного впливу, є важливим показником рівня розвитку особистості, водночас і важливою навичкою у життєвому досвіді людини.

Це зумовлює появу та посилення інтересу науковців до вивчення проблеми складних життєвих ситуацій, які переживаються особистістю. Низка зарубіжних та вітчизняних вчених досліджували складні життєві ситуації, життєві кризи та її похідні (К. Левін, Е. Еріксон, Х. Томе, Д. Маттесон, Р. Лазарус і С. Фолкман, К. Олдвін, Л. Пельцман, Т. Шабутані, Є.П. Крупник, С.К. Нартова-Бочавер, Л.І. Анциферова, О.О. Кронік, К.Н. Василевська, О.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова, О.Р. Ісаєва, К.О. Трифонова, Н.Г. Осухова, Н.Б. Парфьонова, К.В. Битюцька, М.Ш. Магомед-Емінов, К.Н. Артемова, Ф.Ю. Василюк, Л.В. Сохань, Т.М. Титаренко та ін.), водночас залишається чимало недостатньо вивчених аспектів, що стосуються специфіки переживання СЖС різними соціальними категоріями, що зумовлюють способи подолання кризової ситуації.

Сучасні особливості соціально-економічної, політичної та соціально-побутової реальності демонструють зростання кількості складних життєвих ситуацій серед жінок. Цьому факту сприяють не лише сучасні проблеми суспільства та його громадян, а й застарілі стереотипи щодо позиції та ролі жінки у суспільному житті. Завдячуючи зростанню феміністичного руху, соціальні інституції почали висвітлювати наявність певних проблем у житті жінок, а наука отримала запит на їхнє дослідження.

Необхідність надання допомоги жінкам, які переживають / пережили СЖС наразі є нагальною. Адже кількість жінок, що потерпають у таких ситуаціях щороку стає більшою і вони потребують кваліфікованої соціально-психологічної підтримки з боку спеціалістів (соціальних працівників, психологів, психотерапевтів) та суспільства загалом.

Все сказане є аргументами на користь визнання теми дипломного дослідження актуальною.

Об'єктом дослідження виступають складні життєві ситуації як ситуації особистого життя жінки.

Предметом є соціально-психологічна підтримка жінок, що пережили складну життєву ситуацію.

Мета: здійснити теоретичне дослідження проблеми складної життєвої ситуації, емпірично встановити психологічні особливості жінок, які її пережили, та розробити програму їхньої соціально-психологічної підтримки.

Для досягнення висунутої мети потрібно вирішити такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичне дослідження проблеми складної життєвої ситуації.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості жінок, які пережили складну життєву ситуацію.
3. Розробити програму соціально-психологічної підтримки жінок, що потрапили у складну життєву ситуацію.

Гіпотеза: високий рівень осмисленості життя та самодетермінації допомагають жінкам, які потрапили у складну життєву ситуацію, обирати

життєстійкі стратегії їхнього подолання, а також виявляти високу продуктивність у набутті відповідного досвіду, отримуючи соціально-психологічну допомогу.

Методологічну основу дослідження склали положення філософії про соціальну сутність жінки, комплексний та особистісний підходи до формування її особистості, що склалися у сучасній психології, а також теорії, що визначають дослідження ціннісно-сислової сфери (В. Франкл, А. Ленглі, Д.О. Леонт'єв, О.М. Єрмакова); психологію важких життєвих ситуацій (Р. Лазарус і С. Фолкман, К. Олдвін, Т. Шабутані, Д. Магнуссон, Л.І. Анциферова, Л.Ф. Бурлачук, Н.О. Белорукова, О.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова, К.О. Трифонова, Н.Г. Осухова, Н.Б. Парф'юнова, К.В. Битюцька та ін.); психологію переживання (В.Ф. Василюк, О.С. Нікольська, Н.В. Гришина, О.Ю. Коржова та ін.).

Методи дослідження: Для досягнення мети та реалізації визначених завдань використовувалися такі методи наукового дослідження: *теоретичні* - аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури, класифікація і систематизація теоретичних та емпіричних даних, що стосуються сутності складних життєвих ситуацій та їхнього подолання, а також соціально-психологічної підтримки жінок; *емпіричні* – авторська анкета для встановлення виду СЖС та рівня суб'єктивного сприйняття її важкості; тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонт'єва для оцінки «джерела» сенсу життя (в майбутньому (цілі), в сьогоденні (процес), в минулому (результат) або у всіх складових життя); тест життєстійкості Д.О. Леонт'єва для оцінки відповідної диспозиції особистості; опитувальник РОКО для діагностики автономії і самодетермінації особистості (Е. Десі, Р. Райан); *статистичні* – методи первинної статистики, t-критерій Стьюдента.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у розробці системи методів соціально-психологічної підтримки жінок, що перебувають / перебували у складних життєвих ситуаціях.

Практичне значення отриманих результатів у поглибленому вивченні засобів соціально-психологічної підтримки жінок, які переживають / пережили

важку життєву ситуацію та їхнє системне застосування у практиці соціальної роботи з такими жінками.

Структура роботи: дипломне дослідження складається зі вступу, двох розділів, 6 підрозділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основна частина роботи складає обсяг – 89 сторінок, містить 7 таблиць та 5 рисунків. Список використаних джерел складається з 91 найменувань (в тому числі 6 іноземною мовою) і представлений на 11 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ

1.1. Поняття «складної життєвої ситуації» як наукової категорії

У психологічній літературі йдеться про те, що поведінка людини тісно пов'язана з особливостями ситуації, в якій відбувається перебіг її життєдіяльності. Багатьма авторами підкреслюється той факт, що психологія складної життєвої ситуації (надалі – СЖС) піднімає питання співвідношення об'єктивного і суб'єктивного, розкриває проблеми детермінізму зовнішнього і внутрішнього світу особистості протягом життя.

Методологічні вимоги до цілісного вивчення ситуації та її психологічного розуміння було закладено американськими психологами К. Левінім та його послідовниками [38]. У Європі цю проблему досліджують Т. Герман, К. Грауман, Д. Дернер, Д. Магнуссон, Х. Томе, Г. Фіссені та ін.

У вітчизняній психології вивченню ситуаційних чинників приділяли увагу Л.С. Виготський, Б.Г. Ананьєв, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонт'єв, Л.І. Божович, К.С. Альбуханова-Славська, Л.Ф. Бурлачук, В.Н. Воронін та В.Н. Князєв, Н.В. Гришина, О.Ю. Коржова та ін.

Як міждисциплінарне, поняття ситуації у сучасній науці не є достатньо чітко визначеним – існує низка точок зору на його сутність. Оскільки предмет нашого дослідження не передбачає відповідного аналізу, ми вкажемо найбільш прийнятні підходи, які дадуть можливість визначити сутність ключового для нашого дослідження поняття – складна життєва ситуація.

Як зазначає О.Ю. Коржова [32], життєві ситуації є ситуаціями особистого життя особи. Йдеться про життєві обставини, які є найбільш близькими

(значущими) людині. Авторка вважає, що людина існує не сама по собі, а в нерозривному зв'язку з життєвою ситуацією, в якій вона знаходиться. Т.Л. Крюкова додає, що формування ситуації відбувається за активної взаємодії об'єктивних характеристик середовища життєдіяльності та суб'єктивних характеристик особистості [37].

К. Левін [38], висловив думку про те, що «дія породжується тим оточенням, в якому людина перебуває, – реальною ситуацією навколо неї» і описувати ситуацію потрібно радше категоріями суб'єктивного, аніж об'єктивного. Ця думка стала фактично загальноприйнятою в середовищі психологів, про що писав Х. Хекхаузен, «поведінку визначає не ситуація, яка може бути описана «об'єктивно» або за узгодженою думкою кількох спостерігачів, а ситуація як вона дана суб'єкту в його переживанні, як вона існує для нього» [цит. за: 25, 11]. Згодом Т. Шибутані, доводив, що визначення ситуації відбувається за допомогою надання особистісного значення об'єктивній ситуації і у такий спосіб вона стає суб'єктивною. Поведінка людини обумовлена не стільки зовнішнім оточенням, скільки її власною інтерпретацією цього оточення [80].

Отже, поведінка людини в реальній життєвій ситуації є функцією взаємодії зовнішніх та внутрішніх умов її буття й розвитку. Лише з дослідницькою метою можливо виділити в життєвій ситуації два аспекти: об'єктивний (зовнішні умови, ті реалії буття, в просторі яких перебуває людина в поточний момент часу) та суб'єктивний (особлива реальність внутрішнього світу особистості).

Для того, щоб охарактеризувати процес проходження людиною певних ситуацій, потрібно визначити, що саме відбувається між цими двома сторонами («зовнішніми» і «внутрішніми» умовами), знайти особистісні структури, за допомогою яких людина встановлює і регулює дану рівновагу, як в ситуаціях повсякденного життя, так і в складних, проблемних, важких, і навіть екстремальних ситуаціях свого життя.

Подальша розробка теорії ситуації у психології привела до появи різноманітних класифікацій, які описують видове розмаїття ситуацій. Одна з них,

яку у своїй роботі розглядає Н.Г. Осухова, виділяє два різновиди ситуацій – повсякденні життєві ситуації та важкі ситуації [55], Н.Б. Парфьонова ж говорить про нормальні та складні життєві ситуації. У разі прояву першої встановлюється рівновага в системі «мета (завдання), умови і способи її реалізації». Нормальну ситуацію характеризує стабільна система внутрішньої регуляції, яка забезпечує успішне функціонування суб'єкта та досягнення поставлених ним цілей без надмірних зусиль. За складної ситуації вимоги до особистості / групи виходять за межі "нормальності" [56].

Р. Лазарус обґрунтовує думку про те, що складна життєва ситуація завжди має ознаку невідповідності між тим, що людина хоче (зробити, отримати, досягти), і тим, що вона може, коли опиняється в конкретних обставинах і має певний наявний у неї арсенал власних можливостей. Така неузгодженість перешкоджає досягненню первинно висунутої мети, внаслідок чого виникають негативні емоції (саме вони і слугують важливим індикатором складності певної ситуації для людини [87, 186].

На думку А.А. Нестерової, будь-яка складна життєва ситуація характеризується низкою феноменологічних показників, а саме: 1) з'являється нова система вимог до суб'єкта, що виходить за межі поточної соціалізації; необхідність його адаптації до ситуації і, власне, ситуативної ресоціалізації; 2) алгоритми звичної соціальної поведінки неадекватними виявляються; 3) порушується поточна діяльність (трудова, навчальна тощо); 4) коло звичного спілкування розпадається; 5) виявляється стресова дія на організм і психіку в цілому. Все це потужно впливає на особистості людини, що опинилася в СЖС [53].

Починаються серйозні випробування для системи поглядів людини на життя, ревізії, власне, піддається її світогляд, система ціннісних орієнтацій, включаючи розуміння сенсу життя, ставлення до Бога, держави, сім'ї, друзів, до себе. Особа потребує зміни ставлення суспільства до неї, яке не можна звести лише до конкретної допомоги та підтримки, вона потребує розвитку у себе такої соціально-психологічної компетентності, яка виведе її на конструктивне подолання СЖС.

До прикладу, С. Горбач досліджував феноменологію поняття «тяжка життєва

ситуація», і визначає її як таку, що підштовхує людину до анормальної (ненормативної) кризи. Йдеться про життєві обставини, які потребують від людини таких дій, що перевершують її адаптивні можливості та запас енергетичних ресурсів. Ненормативна криза руйнує не лише провідні діяльності, але й торкається діяльностей відносно незрілих, не цілком засвоєних. Фаза руйнації триває набагато довше, аніж у межах нормативної кризи. Особистість залежно від рівня своєї зрілості та наявного творчого потенціалу по-різному сприймає цю ситуацію та опановує її. У більш розвинених та творчих виробляються конструктивні стратегії життя, засвоюються життєві уроки, які їх збагачують та загартовують [24, 103].

Про складну (важку) життєву ситуацію зазвичай йдеться, коли вона об'єктивно порушує соціальні зв'язки людини з її найближчим оточенням, змінює умови нормальної життєдіяльності, має ознаки віктимності, а також суб'єктивно сприймається особою як «складна». М.Ш. Магомед-Емінов вважає, що будь-яка важка ситуація призводить до порушення діяльності, сформованих відносин, а також породжує негативні емоції й переживання, викликає дискомфорт, що за певних умов може мати несприятливі наслідки для розвитку особистості [46].

Залежно від змістовної специфіки ситуацій (характеру та співвідношення об'єктивних і суб'єктивних її елементів), вони можуть кваліфікуватися як критичні, надзвичайні, несприятливі, екстремальні, проблемні тощо. При цьому термін «складна (важка) життєва ситуація» (СЖС) залишається родовим для всіх цих видів ситуацій.

Як бачимо, у науковій літературі застосовується певний набір понять, що позначають різні аспекти СЖС, іноді використовуються як синоніми. Така термінологічна насиченість потребує упорядкування з метою забезпечення наукової точності.

Група науковців (Т.П. Рисинець, І.С. Потоцька, Л.С. Лойко [65]) провели ґрунтовне дослідження явища складної життєвої ситуації, розглядаючи її як обумовлений внутрішніми та зовнішніми факторами фрагмент дійсності, що на суб'єктивному рівні сприймається в якості психологічного утруднення. Авторки

проаналізували сім категорії утруднених ситуацій, які є різновидами СЖС, та охарактеризували їхні відмінні особливості. Результати цього аналізу подано у табл.1.1.

Таблиця 1.1.

Різновиди складних ситуацій та основні параметри їх категоризації

<i>Категорії СЖС</i>	<i>Параметри категоризації СЖС</i>		
	<i>фактори, що обумовлюють виникнення ситуації</i>	<i>основний параметр категоризації ситуації</i>	<i>специфічні особливості прояву ситуації на індивідуальному рівні</i>
1	2	3	4
<i>стресова</i>	вплив стресових факторів та стресорів	наявність специфічної психофізіологічної реакції людини на стресовий фактор	стан зростаючої тривоги, що обумовлює активізацію психофізіологічної стресової реакції
<i>конфліктна</i>	вплив несприятливих (небажаних) факторів, що обумовлюють активізацію захисних реакцій людини	наявність внутрішнього або зовнішнього конфлікту, що обумовлює активацію у людини психологічного захисту	активізація у людини психологічного захисту
<i>фрустрації</i>	вплив на людину суперечливих факторів	амбівалентні почуття, думки та вчинки людини	амбівалентність почуттів людини, а також її поведінкова та когнітивна дезорієнтація
<i>травматична</i>	вплив травматичних факторів	наявність сильного емоційного переживання або психічного стресу, що обумовлені травмою та чинять негативний вплив	ризик для виникнення посттравматичного стресового розладу

1	2	3	4
		на стан здоров'я людини	
екстремальна	вплив екстремальних факторів, що є на межі людських можливостей та перевищують її внутрішні ресурси	інтенсивні внутрішні затрати людини	екстремальна мобілізація сил та можливостей людини
надзвичайна	виникнення крайніх та шкідливих для людини умов	наявність факторів ризику, що є загрозою життю людини	загроза безпечному існуванню людини у зв'язку із виникненням умов, загрозливих для життя
напруги	зміни звичних умов життя та діяльності людини	наявність нервово-психічного напруження	відчуття нервово-психічної напруги, від якого людина прагне звільнитися або ж навпаки, підсилити

У проведених психологами дослідженнях визначались складові елементи важкої життєвої ситуації, встановлювались їхні характерні особливості та визначалась система взаємозв'язків. Як зазначалось вище, СЖС характеризується певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, які сприяють або перешкоджають спроможності особистості подолати її. Розглянемо їх більш розлого.

Зовнішні чинники можна вважати об'єктивними показниками, незалежними від людини, які визначаються самою ситуацією. Їхніми характерними змінними є:

- обмежений термін подолання ситуації. Йдеться або про брак часу, необхідного для застосування всіх можливостей людини (потенційних / резервних) для подолання ситуаційних перешкод, або недосконалість самих можливостей, що перешкоджають застосуванню їх у короткий термін;
- зовнішні обставини, які виявляються надміру складними для їхнього подолання, що характеризуються неможливістю або небажанням протистояти і боротися з ними. Поза сумнівом, оцінюючи сукупність перешкод, які стоять на заваді вирішення поставлених завдань, особистість робить спробу усвідомити складність життєвої ситуації і знайти шляхи та засоби її подолання;
- ризик для здоров'я та життя. Це дуже важлива перешкода на шляху досягнення поставленої мети та реалізації завдань, оскільки інстинкт самозбереження ніхто не відміняв і особистість не завжди буде готовою ризикувати власним здоров'ям, а тим більше життям;
- небажання оточення розуміти людину. Бувають такі ситуації, коли найближче оточення або певна спільнота, з якою спілкується особа, не бажають розуміти її, що створює певні перешкоди на шляху реалізації нею мети. Справа може погіршуватися, оскільки в певні моменти такої людині буває важко впоратися із зовнішнім протистоянням;
- зміна ситуації (виникнення інших / нових проблем коли ще наявні старі, а також швидкоплинність обставин, а в деяких випадках неможливість швидкої зміни способу дії);
- позитивний збіг обставин, які дають можливість людині здолати ситуацію з докладанням найменших зусиль (це може допомогти людині досягти бажаної мети навіть тоді, коли їй здавалося, що вона є недосяжною);
- повна відсутність будь-якої підтримки. Вочевидь, що несприятливі умови різного ступеню складності не можуть завадити досягненню певного очікуваного результату. Але якщо особі необхідно напружувати власні сили на межі можливого, тоді можуть виникати фрустраційні стани, які (за певних умов)

призводять до депресій, а згодом і до психічних травм, зводячи нанівець усі зусилля будь-якої людини.

Подані вище складові зовнішнього чинника не складають вичерпний перелік і є лише типовими для складних життєвих ситуацій через те, що кожна ситуація є неповторною хоча і має спільні ознаки з іншими.

Внутрішній чинник розглядається вченими на двох рівнях: психологічному та соціально-психологічному.

Психологічний рівень характеризується такими змінними:

- усвідомлення (визнання) власного безсилля щось змінити для подолання СЖС;
- усвідомлення ризику для власного здоров'я, тобто кардинальних змін. Цю складову було використано і для характеристики зовнішнього чинника, але сам факт усвідомлення ризику може загальмувати цілеспрямовані дії особистості;
- невизначеність ситуації для людини, яка знаходиться у процесі пошуку найкращого рішення;
- боротьба мотивів між «хочу і можу» та «бажане і можливе». Безсумнівно, певна невизначеність між означеними положеннями може звести нанівець будь-які оптимальні дії в тих ситуаціях, коли вони стають не лише не є оптимальними, а й недоречними. Якщо у свідомості людини відсутнє певне співвідношення власних бажань та можливостей, тоді утворюється певний дисонанс, який перешкоджає ефективності її дій;
- боротьба з «самим собою» (вибір альтернативи у парі «моральне-матеріальне», невпевненість у власних силах та можливостях, нервовість, самоусунення від боротьби);
- усвідомлення перебування у стресовій ситуації (перша зустріч із проблемою; важко наважитися зробити перший крок; розгубленість у разі виникнення непередбачених обставин);
- психічне перевантаження, усвідомлення власної тривожності,

необхідність подолання ситуації;

- психічні стани (їхня динаміка), невпевненість у собі, психічна неготовність до подолання ситуації, прояв емоцій, почуттів, концентрація зусиль.

А зміни, які характеризують соціально-психологічний рівень внутрішнього фактору є такими:

- прийом та обробка великої кількості інформації;
- нерозуміння вимог оточення; недостатність необхідної інформації для обізнаності в ситуації;

- наявність певного досвіду дій людини в подоланні СЖС;
- усвідомлення зробленого (вчиненого) та відповідальність за кінцевий результат;

- певна обмеженість можливостей (інтелектуальних, фізичних) та засобів (інструментів, приладів, машин); власна спроможність термінового прийняття рішення (за короткий термін прийняття єдиного правильного рішення [63]).

Логічним завершенням розгляду феномену життєвої ситуації на думку Т.П. Рисинець, І.С. Потоцької та Л.С. Лойко може стати встановлений алгоритм аналізу перебування особистості в складних ситуаціях, а саме:

- 1) вивчення подій повсякденного життя;
- 2) визначення ситуації в якості одиниці виміру життєвого континууму;
- 3) аналіз проблемних ситуацій в якості суб'єктивного (феномена, що сприймається);

- 4) визначення суб'єктивного відчуття ускладнення, як відправної точки категоризації СЖС;

- 5) вивчення психологічних причин та стимулів, що обумовлюють взаємодію особистості із зовнішнім та внутрішнім світом;

- 6) визначення сильних та слабких сторін особистості, що сприяють або перешкоджають реалізації мети;

- 7) виявлення характерних помилок та неправильних дій особистості при

виконанні певних завдань;

8) зсув акценту з аналізу фізіологічних реакцій у стресових, травматичних та надзвичайних ситуаціях, обумовлених несприятливими обставинами або умовами життя особистості, на виявлення причин або джерел психологічного утруднення, які він відчуває;

9) розрізнення захисних способів та копінг-стратегій вирішення утруднень, що зустрічаються на життєвому шляху;

10) створення багатофакторної моделі дій особистості в складних ситуаціях (із урахуванням динамічних особливостей ситуації та особистості) [65].

Як зазначає О.В. Александрова, одним з можливих шляхів вивчення й класифікації ситуацій різного виду і рівня є їхня систематизація за характеристиками індивідуального сприйняття, смисловим осями або когнітивними репрезентаціями. Дослідниця вважає, що перцептивно-когнітивна (ментальна) репрезентація ситуації значною мірою організовує поведінку людини, впливає на інтерпретацію тієї чи іншої події [2; 28].

За для індивідуалізації дослідження важких життєвих ситуацій здійснюються спроби виділити смислові одиниці їхньої перцептивно-когнітивної (ментальної) репрезентації, оцінити їх зміст і представленість у різних людей, що знаходяться в об'єктивно схожій ситуації. До прикладу, в роботі Н.Б. Парфьоновой у якості «наскрізних» характеристик всіх складних життєвих ситуацій називаються три критерії: проблемність, труднощі та невизначеність, які визначають образ складної життєвої ситуації, що формується, а також стратегії її подолання [56, 114].

К.В. Битюцька за результатами власного дослідження та на підставі факторного аналізу 20 тверджень щодо різних ситуацій, що підпадають під характеристику складних, виділила більшу кількість ознак: «загальні ознаки СЖС», які включають значимість, занепокоєння, високі витрати ресурсів, втрати; «непідконтрольність ситуації»; «невизначеність ситуації»; «необхідність швидкого реагування»; «прогнозованість ситуації»; «труднощі в ухваленні рішення»; «оцінювання власних ресурсів». Частина з них вважається спільними для різних

ситуацій. Йдеться про: значимість, занепокоєння, підвищені витрати ресурсів та надзусилля. Решта виділених факторів, є частковими і можуть варіювати в залежності від змісту ситуації та особистісних характеристик [9].

Сукупність суб'єктивних параметрів ситуації у свідомості людини складаються в смислові одиниці та перетворюються на елементами суб'єктивного образу ситуації. У разі їхнього виявлення науковці можуть зробити наступний крок – розпочати емпіричне встановлення взаємозв'язку між суб'єктивною оцінкою ситуації та тими способами реагування, які обирає людина.

Науковці роблять спроби виявити ознаки СЖС та певним чином їх систематизувати. Зокрема Н.А. Цветкова виокремлює такі ознаки складних життєвих ситуацій:

- ✓ високий ступінь значимості для людини;
- ✓ відсутність або неможливість використання звичних схем вирішення завдань;
- ✓ невизначеність перспектив розвитку ситуації;
- ✓ рівень «біографічного стресу»;
- ✓ суб'єктивна оцінка людиною ситуації як важкої;
- ✓ можливі втрати;
- ✓ варіанти вирішення;
- ✓ ресурси і можливості (фізичні, психологічні, інтелектуальні, моральні, тимчасові);
- ✓ наявність досвіду подолання [77, 160].

Отже, складні життєві ситуації виникають або в разі неврівноваженості системи відносин особистості та її оточення, або невідповідності між цілями, прагненнями та можливостями їхньої реалізації якостям особистості. Подібні ситуації пред'являють підвищені вимоги до здібностей та можливостей людини, до її особистісного потенціалу, а також стимулюють її активність. Безперечно, СЖС викликають необхідність їхнього подолання.

Нам видається слушною думка А.І. Прихидько про те, що представленість будь-якої ситуації в свідомості людини визначається формуванням та розвитком конструкту ситуації і його функціонуванням, оскільки він відображає ситуацію в якості елемента цілісної системи, якою є картину світу особистості. Авторка описує три основні форми конструювання складної життєвої ситуації. Коротко розглянемо їх.

По-перше, коли людина сприймає ситуацію як «таку, яку важко перебороти», вона відтворює «модель неконструктивного переживання» та визначає ситуацію у якості «неприємної події», «удару», яка викликає «шок», «почуття образи» тощо. Саме тому особа не переходить до конструктивних способів поведінки, націлених на успішне подолання ситуації, що склалася.

По-друге, важка ситуація сприймається як «така, яку легко перебороти». У такому випадку людина відтворює «модель конструктивного переживання», вона й тут згадує про «шок», «почуття образи», але їй вдається подолати важкий стан і зрештою перейти до здійснення конструктивних способів поведінки.

По-третє, важку життєву ситуацію людина сприймає як «таку, що легко долається» і тоді вона відтворює «модель конструктивного ставлення». У разі, коли життєва ситуація є об'єктивно важкою, але для людини суб'єктивно такою не є, тоді особа не відчуває гострих неприємних відчуттів та за короткий час після її виникнення переходить до конструктивних способів поведінки [58].

Здійснений нами аналіз дає підстави розглянути складні ситуації, до яких потрапляють жінки України у сучасних умовах.

1.2. Особливості складних життєвих ситуацій, у які потрапляють жінки в сучасних умовах

Реалії сьогодення, зумовлені особливостями соціально-економічних,

політичних, суспільних процесів, які відбуваються в Україні, перетворилися для багатьох жінок на джерела погіршення їхньої життєдіяльності і перетворили низку звичних життєвих ситуацій на такі, що викликають надмірну напругу, фрустрацію, провокують і посилюють стреси та конфлікти. Загалом йдеться про те, складними у житті людини (жінки зокрема) зараз стають не лише нові ситуації, які потребують незвичного способу аби з ним впоратися, а й традиційно звичні ситуації життя, які внаслідок зміни умов їхнього перебігу набули ознак складної життєвої ситуації. Розглянемо це більш розлого.

Тенденції суспільного розвитку у сьогоднішні передбачають великі фінансові вкладення для вдоволення особистих потреб і вимоги до рівня фінансового забезпечення родини постійно збільшуються. Через це жінка все частіше змушена багато і напружено працювати. Народження дитини суттєво знижує дохід на члена сім'ї, а також зужує коло потреб, які сім'я здатна задовольнити. Наприклад, російська статистика за минулий рік свідчить, що друга і третя дитина нерідко виводять сім'ю за межу бідності (з українськими родинами ситуація схожа). Факт підвищення ризику потрапляння сім'ї зі збільшенням кількості дітей до групи ґрунтується на даних статистики: збільшення рівня відносної бідності при народженні першої дитини становить 8%, при народженні другої - 14%, третьої - 21%. Всесвітній Банк зауважує, що зниження реальних доходів населення в перехідний період призвело до зростання зубожіння, коли близько 27 % населення – один з чотирьох українців – є бідними, а 18, 5 % українських родин вважаються вкрай бідними.

Жінка вимушена більше сил та часу приділяти роботі з метою заробити гроші на утримання дітей, але й домашня робота залишається її обов'язком. «Нові часи» ставлять перед жінкою нові вимоги. Перелік сімейних зобов'язань постійно розширюється, навантаження зростає. Хоча сучасна побутова техніка і полегшує виконання щоденної домашньої роботи, але вона не вирішує завдань, які стосуються благоустрою родини (внаслідок існування соціальних стереотипів це приписується саме жінці!). Така зміна умов життєдіяльності жінки створює підґрунтя для

переживання нею стресової ситуації, яка швидко хронізується та, зрештою, перетворюється на СЖС.

Продовжуючи тему жінки, як важливого трудового ресурсу, слід зауважити, що ситуація професійного життя сучасної жінки часто ускладнюється через існування факту дискримінації. В ситуації економічного застою та невдалих реформ пострадянського перехідного періоду перед українськими жінками постало багато перепон на шляху до повної та рівної участі в ринку праці. На сьогодні вона виявляється у зниженні розміру заробітної плати жінки в порівнянні з заробітною платою чоловіків за одну й ту ж роботу (гендерний розрив в оплаті праці складає 22%, а в пенсійному забезпеченні – 32%); невмотивованості відмови у прийнятті на роботу жінок у віці 45-55 років; незахищеності такої категорії жінок, як молоді мами тощо. Інший бік проблеми – це матеріальна залежність від свого чоловіка жінки, яка не працює через виконання сімейних обов'язків (таких економічно неактивних жінок працездатного віку 45,8%). Органи влади ігнорують питання гендерної рівності. В умовах складної соціально-економічної та політичної ситуації в країні питання якісного впровадження державної гендерної політики не є на часі і не відомо, коли воно стане актуальним. Допоки дискримінація у всіх її проявах в нашій країні практично не карається - норми законів, які гарантують рівність статей, є деклараціями, а держава не здатна забезпечити дотримання задекларованого принципу рівності, (органи влади не мають реальних важелів впливу на порушників), це питання залишатиметься лише предметом суспільних дискусій. Така соціальна ситуація є джерелом ускладнення звичної професійної ситуації і для багатьох жінок набуває характеру СЖС.

Як засвідчили дослідження Всесвітнього Банку, становище жінок на ринку праці на пострадянському просторі теж викликає велике занепокоєння. Українські експерти стверджують, що перехід до ринкової економіки приніс жінкам недостатнє представництво на всіх рівнях прийняття рішень, високий рівень безробіття та повернення традиційних стереотипів стосовно гендерних ролей [17].

На особливу увагу заслуговує питання професійної неактивності жінок в

період народження та виховання дитини. В Україні традиційно високим є середній рівень кваліфікації жінок, який достатньо складно зберігати під час перерви у трудовій діяльності. Професійні якості, якими володіла жінка до виходу в декретну відпустку, за час цієї вимушеної перерви швидко втрачають свій рівень, особливо у галузях, в яких швидко розвивається предмет праці. Три роки (а іноді і шість) є достатньо великим періодом з огляду на факт збереження професійної компетентності високого рівня, необхідного для того, щоб повернутися у професію. Для таких жінок СЖС може виявлятися як стресова, конфліктна, а також ситуація фрустрації та напруги.

Серйозна тема, що стосується ускладнення ситуації життєдіяльності, жінки, пов'язана з насильством проти неї. Проблема є дуже ваговою - у 1999 році Генеральна асамблея ООН оголосила 25 листопада Всесвітнім днем боротьби з насильством щодо жінок.

Дослідницька агенція Info Sapiens у 2019 році провела дослідження в Україні (за винятком АР Крим та непідконтрольних територій Донецької і Луганської областей) щодо проблеми насильства. Було встановлено, що жінки становлять 86,3% постраждалих від зґвалтувань, 78,1% від домашнього насильства, 56% населення знає, що таке психологічне насильство, 51% населення знає, що таке економічне насильство, 15% населення вважають, що заради збереження сім'ї жінка повинна «закривати очі» на насильство з боку чоловіка (8% вагаються).

Тільки 52% українців вважають, що жінка може зазнати сексуального насильства з боку чоловіка, з яким перебуває у шлюбі або зустрічається, 32% українців вважають, що насильство найчастіше трапляється в недостатньо забезпечених сім'ях. Кожен четвертий українець (32% чоловіків та 20% жінок) вважають, що фізичне насильства чоловіка проти жінки в деяких випадках можна виправдати. Відносна більшість населення вважає, що одноразовий інцидент фізичного насильства з боку чоловіка проти жінки можна вибачити. Третина населення (39% жінок та 28% чоловіків) вважає, що такі стосунки слід розірвати.

Третина українців вважають, що проблема домашнього насильства існує через те, що насильство вважається прийнятним. 15% (18% чоловіків та 12% жінок) не вважають домашнє насильство гострою проблемою, а 66% українців вважають, що сучасне покоління є більш нетерпимим до насильства, зумовленого гендером, ніж попередні.

У даному опитуванні стверджується, що молоді люди частіше готові втрутитись в ситуацію насильства та вважають його неприйнятним, ніж старше покоління. Близько половини населення втрутились би в ситуацію застосовування фізичної сили чоловіком проти жінки (чоловіки частіше втрутились би самостійно, а жінки - викликали б поліцію), а 63% населення спробували б допомогти подрузі або близькій людині, що зазнає насильства з боку чоловіка або партнера.

Українці частіше схильні робити зауваження друзям чоловічої статі, якщо ті чинять фізичне або психологічне насильство, ніж якщо ті чинять економічне або сексуальне насильство: якщо друг неодноразово б'є партнерку чи завдає інших тілесних ушкоджень (42%), якщо друг принижує, пригнічує партнерку, маніпулює нею (39%), якщо друг дозволяє собі штовхнути партнерку, завдати незначного фізичного болю у певних ситуаціях (37%), якщо друг забороняє працювати, навчатися, контролює кошти партнерки (24%), якщо друг насильно змушує партнерку до сексуальних стосунків проти її волі (12%), не реагувала / реагував би у жодному випадку (5%), складно сказати (22%).

Близько половини населення вважає, що основна причина невтручання в ситуації насильства – страх бути звинуваченим у конфлікті (29%) та небезпека (20%). Кожен третій чоловік та кожна четверта жінка вважає, що не варто втручатися в чужі сімейні справи [72].

Отже, експертні дослідження виявили, що насильство в сім'ї є дуже поширеним. Згідно інформації Всесвітнього Банку втягнення жінок з України до примусової праці, в тому числі до примусової роботи в секс-індустрії, в Європі, на Близькому Сході та в інших країнах досягло безпрецедентного рівня навіть у порівнянні з іншими країнами колишнього СРСР.

Як бачимо, проблема насильства щодо жінки в Україні є досить актуальною і для багатьох з них набуває ознак складної життєвої ситуації у різних ступенях складності.

Важкі умови пострадянського перехідного періоду та поточного періоду соціально-економічних реформ вплинули на права жінок на охорону здоров'я, фізичну безпеку та економічні можливості. Здоров'я жінок погіршилося в тяжких економічних умовах, а рівень медичних послуг (вже виявляються негативні наслідки недолугої медичної реформи), особливо для вагітних жінок, часто є неадекватним. Зависока вартість контрацептивних засобів та брак знань про планування сім'ї призвели до великої кількості абортів. Високий рівень дитячої та материнської смертності, викиднів та захворювань, що передаються статевим шляхом, також незадовільно позначилися на охороні репродуктивного та сексуального здоров'я. Ці обставини слугують джерелом ускладнення звичних життєвих ситуацій та трансформації її у складні.

Суттєвим чинником ускладнення життєдіяльності людини є пандемія, викликана вірусом Covid-19. У березні-квітні поточного року ООН провела масштабне он-лайн опитування жінок з метою встановити, яким чином пандемія вплинула на їхнє життя. Далі наведемо отримані результати.

Встановлено, що 81,8% українських жінок вважають, що їм доведеться заощаджувати на харчових продуктах (натомість чоловіків вважають так само дещо менше - 72,3%), а 77,4% очікують можливих складнощів з орендою житла й оплатою комунальних послуг (чоловіків - 65,5%), 76,8% прогнозують труднощі з покриттям основних витрат, пов'язаних не лише з придбанням продуктів харчування, а й інших товарів першої необхідності(чоловіків - 70,3%). Як бачимо, жінки цю ситуацію сприймають як більш складну.

Як виявилось, карантин посилив проблему гендерних стереотипів і патріархальних соціальних норм щодо ролей жінки та чоловіка в сім'ї, оскільки саме на жінок покладається значне навантаження з хатньої та доглядової праці вдома. Вже згадувана нами проблема поєднання оплачуваної праці та хатніх справ

ускладнилась тим, що жінки вимушені поєднувати та догляд за дітьми, що залишаються вдома через карантин у навчальних закладах. Так, 63,5% жінок відзначили факт значного збільшення часу, який вони витрачають на прибирання (чоловіки - 44,1%), 50,5% — на приготування їжі (чоловіки - 27,8%), 53,3% — на психологічну й емоційну підтримку дорослих членів сім'ї.

Інший аспект переживання карантину загострив життєву ситуацію жінок, які мають дітей шкільного віку, через брак розвинених форм організації дистанційного навчання - вони повинні додатково дбати про навчання дитини вдома. 78,9% таких жінок зазначили, що переважно саме вони займаються їхнім навчанням у цей період (серед чоловіків лише 32,3% опікувалися організацією навчання дітей під час карантину). Вочевидь, карантинне навантаження на жінок виявилось значно потужнішим.

Ситуація карантину (особливо при встановленні локдауну) є особливо гострою для жінок з уразливих груп, перед якими постають додаткові фінансові ризики та ризики для здоров'я. Окрема гостра проблема — це стан жінок з інвалідністю. Під час карантину вони стикаються з браком доступу до потрібних товарів медичного та санітарно-гігієнічного призначення, з ризиками в разі потреби отримати медичну допомогу і навіть у медичних закладах не можуть отримати її як якісну послугу – наші лікарні наразі практично не облаштовані для цього, а напруження на лікарів та подекуди і їхня нестача призводять до ще більшого зниження її якості.

Додаткові виклики постали перед жінками, зайнятими в медичній, соціальній сферах і сфері послуг, які не можуть перейти на дистанційну працю та змушені організувати догляд за дітьми дошкільного й шкільного віку в контексті карантину.

В Україні жінки становлять 82,8% від загальної кількості працівників галузі охорони здоров'я. Працівниці медичної сфери й так званих кризових сфер (соціальні працівниці, продавчині, аптекарки тощо) наражаються на підвищений ризик інфікування Covid-19 і стикаються з додатковими витратами, оскільки змушені

купувати засоби індивідуального захисту власним коштом. Зокрема, лише 13,9% жінок, які взяли участь в опитуванні та працюють у медичній сфері, визнали, що вони повністю забезпечені засобами індивідуального захисту (масками, рукавичками тощо), 59,7% - забезпечені засобами захисту частково та 26,4% не забезпечені ними зовсім.

Іншими вразливими групами є ті, які мають вищий ризик опинитися за межею крайньої бідності, у ситуації відсутності продовольчої безпеки, у пастці зі своїми кривдниками в закритих приміщеннях; не мають зовсім або мають обмежений доступ до основних послуг і ресурсів: жінки-ветеранки та військовослужбовці, жінки, що фактично виховують дітей самотужки, жінки, що мають діагноз ВІЛ/СНІД, літні жінки (65+), жінки-підприємці, жінки, що виховують дітей з інвалідністю чи доглядають інших членів сім'ї з інвалідністю тощо [29].

Все сказане вище засвідчує, що життя сучасної жінки дедалі частіше висуває вагомі виклики, змінюючи звичні умови життєдіяльності, до яких вона адаптувалася, та потребує нової поведінки, спрямованої на те, щоб впоратися з цими новими – складними життєвими ситуаціями. Не кожна жінка має соціально-психологічний ресурс для такої поведінки. Внаслідок цього вона може потребувати підтримки і допомоги соціальних служб для вирішення своєї проблеми. Важка життєва ситуація завжди характеризується тим, що це певна невідповідність між тим, що людина хоче, і тим, що відбувається. Така дилема є основою для стресу та низки негативних емоцій, які в свою чергу впливають на повноцінне функціонування жінки в соціумі. Про те, якою є практика соціальної допомоги жінкам, які потрапили у СЖС в нашій країні, а також запропоновану нами програму соціально-психологічної підтримки таким жінкам, мова піде у третьому розділі.

1.3. Психологічні властивості особистості як ресурс подолання складних життєвих ситуацій

З огляду на те, що сучасне соціальне життя людини дедалі більше ускладнюється дією різноманітних об'єктивних чинників, серед яких низка криз – економічна, політична, соціальна, духовна. Всі вони є наслідком перебігу відповідних об'єктивних процесів (глобалізації, інформаційного насичення життєвого простору, прискорення ритму життя сьогочасної людини тощо), які набули свого загостреного виразу через пандемію Covid-19, яка охопила весь світ і не обійшла Україну. Все сказане зумовлює різке збільшення факторів, які ускладнюють життєві ситуації людини, які зазвичай були для неї звичними. Швидше йдеться про те, що не сама ситуація трансформувалась, а про те, що вона набула нових ознак, які створюють нові виклики для її суб'єкта. У зв'язку з цим стає очевидним той факт, що актуальність наукового дослідження проблеми поведінки людини в складних життєвих ситуаціях зростає, а останнім часом все більш вагомими стають прикладні аспекти цієї проблеми.

Саме тому для сучасної психологічної науки особливо важливого значення набувають ті дослідження, які спрямовані на виявлення факторів, що допомагають протидіяти негативному впливу середовища, а також сприяють знаходженню внутрішніх резервів, які забезпечують їй самостійність вибору, спрямування власного саморозвитку та самореалізації.

Для реалізації поведінки, спрямованої на подолання СЖС, важливою умовою є усвідомлення людиною факту складності ситуації та розуміння її сутності.

Кожній людині властивий її власний набір характеристик, яким вона послуговується при описі складної ситуації, який наразі не збігається з її об'єктивними характеристиками. Нерідко об'єктивна трудність ситуації може не збігатися з суб'єктивним сприйняттям її людиною. О.А. Белан констатує, що саме індивідуальне сприйняття визначає те, яким чином буде охарактеризована певна ситуація: «... саме рівень оцінювання тих чи інших параметрів ситуації особистістю служить підставою для диференціації життєвих ситуацій, об'єднання їх в класи і визначає ту чи іншу форму прояву активності суб'єкта»[7, 53].

Коли людина сприймає поточну ситуацію як складну (важку, критичну, стресову, надзвичайну, несприятливу тощо), вона певним чином кваліфікує її у своїй системі понять. Йдеться про так звану категоризацію, що забезпечує когнітивну оцінку ситуації - усвідомлення, коли людина визначає і називає для себе ситуацію, яка з нею відбувається, в яку вона потрапила, що з нею відбувається.

Ми погоджуємось з думкою Є.В. Бітюцької про те, що «людина повинна оцінити ситуацію як важку, інакше вона не подолає її» [10, 53]. Водночас, зазначимо, що це є лише першим кроком: оцінювання, визнання і прийняття ситуації як важкої (відмінної від тих, що є повсякденними), такої, що перевищує можливості людини впоратися з нею, відкриває подальшу можливість семантичного уточнення її, а, отже - вибору точної стратегії і способів впоратися з нею. В підсумку, якщо вірним є те, що «... будь-яка переоцінка параметрів ситуації, яка викликає зміну цілісного її образу, може привести до зміни стратегії активності» [10, 60], то можливо вірно і те, що перейменування ситуації, уточнення її «категоризації», може привести до зміни спрямованості зусиль, які людина докладает до її подолання.

У нашому подальшому дослідженні увага акцентувалась на встановленні особистісного ресурсу, який допомагає жінкам, що потрапили у СЖС, конструктивно здолати її і продовжувати жити далі без втрат. Нашим завданням було вивчення властивостей особистості, які мають такий ресурсний потенціал для подолання складних життєвих ситуацій.

Напрямок і характер розвитку особистості обумовлює її життєве самовизначення, яке пов'язане з пошуком сенсу власного існування, вибором життєвої стратегії. Під життєвим самовизначенням в психології розуміється, по-перше, готовність і здатність людини будувати саму себе, усвідомлено і самостійно планувати й реалізовувати перспективи свого розвитку, по-друге, процес знаходження людиною свого місця в соціальних відносинах через активне формування, набуття власної ціннісно-сислової єдності та реалізацію її в житті. Воно завжди пов'язане з вибором, здійснюючи який, людина не тільки реалізує

власну позицію, а й сама «народжується», виявляє себе, свою самототожність [40]. Самовизначення пов'язане з потребою формування системи смислів, в якій центральне місце посідає проблема сенсу життя, з орієнтацією на майбутнє.

Д.О. Леонт'єв визначає сенс життя як більш-менш адекватне переживання спрямованості власного життя [40]. З його точки зору головним є не усвідомлене уявлення про сенс життя, а насиченість повсякденного життя реальним змістом. Вчений розглядає сенс життя як концентровану описову характеристику найбільш стрижневої та узагальненої динамічної смислової системи, яка відповідає за загальну спрямованість життя суб'єкта як цілого. Те, що надає життю сенс, може лежати в майбутньому (цілі), в сьогоденні (відчуття повноти і насиченості життя) і в минулому (задоволеність результатами прожитого життя).

Також Д.О. Леонт'єв відзначає, що сенс життя - це психологічна реальність незалежно від того, в чому конкретно людина бачить це. Саме ним було введено й операціоналізовано поняття «*осмисленість життя*». Він писав, що осмислення життя - це «енергетична характеристика смислової сфери, кількісна міра ступеню та стійкості спрямованості життєдіяльності суб'єкта на якийсь сенс» [40, 293].

Сенс життя у кожної людини може бути різним, більш-менш конструктивним, соціально виправданим, обґрунтованим з точки зору особистісної значущості, може вести людину до вчинення або відмови від вчинення тих певних дій та вчинків, про які вона згодом буде згадувати або з соромом і жалем, або з гордістю. Осмислення того, що відбувається навколо і у внутрішньому світі дозволяє людині прогнозувати наслідки:

- подій, які відбуваються,
- здійснюваних дій, вчинків, рішень, що приймаються,
- оцінок, внаслідок чого зростає рівень відповідальності людини, відчуття

«дорослості», що виражається в характері та обсязі контролю й керованості життям. Недоступність або спотворене усвідомлення сенсу життя формує відчуття безпорадності, невизначеності, непередбачуваності, не контрольованості і некерованості життям.

Отже, стає зрозумілим, що вивчення інтелектуальних ресурсів людини, які вона може мобілізувати для адаптації до швидко змінюваних умов життєдіяльності, є важливим при дослідженні психологічних властивостей жінок, що потрапили у СЖС.

Кожна людина на своєму життєвому шляху стикається з різними складними ситуаціями, які порушують звичний уклад життя. Уміння справлятися з такими ситуаціями, завдяки якому виробляються конструктивні способи подолання стресу і зведення до мінімуму його негативного впливу, є важливим показником рівня розвитку особистості, водночас і важливою навичкою кожної людини. У психологічних дослідженнях встановлений взаємозв'язок осмисленості життя зі стилем поведінки в складних ситуаціях, що дає можливість простежити, наскільки залежить вибір стратегії поведінки особистості у СЖС від рівня осмисленості життя.

Також важливо розуміти, що коли людина переживає певні життєві труднощі, вони дозволяють їй отримувати новий досвід в усвідомленні своїх можливостей та особистісних кордонів. Усвідомлення сильних якостей особистості відбувається в процесі подолання важких ситуацій, коли створюється ресурсної каркас особистості і підвищується впевненість у собі, що задає імпульс до особистісного зростання і розвитку.

Опанування ситуацією завжди включає її когнітивну оцінку, яка передбачає певні інтелектуальні дії (розміркування про проблему, осмислення і переосмислення ситуації, аналіз і обдумування способів її рішення, пошук шляхів виходу із складної ситуації). Все це дозволяє людині передбачити можливі труднощі, проаналізувати події, що вже відбулися, включаючи аналіз помилок і їхніх причин, максимізувати власні ресурси та шанси на ефективне опанування. Тому ми можемо припустити, що високий рівень усвідомлення життя є тим фактором, який допомагає більш успішно справлятися з важкими життєвими ситуаціями.

У дослідженнях Л.З. Сердюка та колективу науковців здатність та готовність особистості до ініціації власного розвитку вбачається у її самодетермінованій поведінці [61]. *Самодетермінацію* особистості можна визначити як відчуття

свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості.

У прикладних дослідженнях особистісної зрілості були встановлені її емпіричні ознаки - рівень розвитку внутрішньої регуляції при прийнятті та реалізації рішень, відповідальність, автономність, орієнтація на саморозвиток тощо. Серед них важливе місце посідає автономність, самодетермінованість.

Для того, щоб розкрити сутність цього явища, розглянемо більш розлого теорію самодетермінації американських авторів Е.Л. Десі та Р.М. Райана [91]. Автори самодетермінацією називають здатність особистості вибирати й мати вибір (на відміну від реакцій, що підкріплюються) вдоволення власних потягів та дій під впливом інших сил, які також є детермінантами поведінки людини. Психологічним критерієм самодетермінації є гнучкість особистості в управлінні власною взаємодією з навколишнім середовищем. Якщо особистість є самодетермінованою, тоді її дії ґрунтуються на власному виборі, а не на основі зобов'язань або примусів. Важливо розуміти, що цей вибір базується на усвідомленні власних потреб та зіставленні їх із зовнішніми умовами.

Самодетермінована поведінка зумовлює прийняття рішення особистості про те, як поводитися, і воно базується на її припущенні про те, як домогтися задоволення власних потреб. Таку поведінку детермінує інформація, що надходить ззовні, а також когнітивна сфера особистості, яка цю інформацію сприймає та інтерпретує. Емпіричними критеріями самодетермінації слугують такі її прояви як спонтанність, креативність, інтерес та особистісна значимість (є причиною дії, почуттів, відчуття себе вільним), також переважання в мові дієслів «хочу» над «повинен».

Натомість, протилежний тип поведінки проявляється у разі, коли поведінка особистості повністю детермінована фізичними, фізіологічними причинами або середовищем. Її можна назвати поведінкою-звичкою, негнучкою поведінкою або поведінкою, яка контролюється емоціями, що перешкоджають вибору та гнучкому використанню інформації. Втрата само детермінації відбувається у випадках, коли

людина перестає здійснювати намічені дії, або не усвідомлює, з якою метою здійснює пені дії.

Авторами виділяється два типи такої поведінки, та зазначають, що обидва можуть бути як адаптивними, так і не адаптивними в залежності від конкретної ситуації: автоматична поведінка (вона важко піддається перепрограмуванню, оскільки задовольняє неусвідомлювані мотиви, які так само важко змінити), автоматизована поведінка (є більш гнучкою, тому може бути не адаптивною лише впродовж нетривалого часу; вона простіше перепрограмується на самодетерміновану поведінку).

Отже, здатність до самодетермінації поведінки (автономії) є важливою властивістю людини, завдяки якій вона може здійснювати самостійні дії на основі власного вибору.

Емпіричне вивчення особистісних детермінант вибору певного способу копіngu у осіб, які перебувають в умовах складної життєвої ситуації, проведене Я.Р. Аміневою привело до констатації факту, що ефективність використання певного його варіанту залежить і від об'єктивних характеристик самої життєвої ситуації, яку особа сприймає як складну, і від індивідуально-психологічних особливостей її особистості. До останніх віднесені психологічне здоров'я, емоційний інтелект, его-пластичність інтернальність локус контролю, життєстійкість та толерантність до невизначеності [3, 16]. У цьому переліку нашу увагу привернула така властивість як *життєстійкість*.

Про неї, як ресурсну властивість у подоланні СЖС говорять багато науковців (Л. Александрова, П. Бартон, Д.О. Леонтьєв, Дж. Кашані, С. Кобейса, Л. Куликов, С. Мадді, К. Маннапова, Т. Наливайко, О. Рассказова, М. Селінман, А. Фомінова, Д. Хошаба та ін.). Розглянемо сутність цієї психологічної властивості більш розлого аби зрозуміти, яку роль вона відіграє у подоланні особистістю СЖС, у яку вона потрапила.

У дослідженнях С. Мадді та Д. Хошаба [90] було закладене первинне бачення сутності життєстійкості як особистісної характеристики, яка є загальною мірою

психічного здоров'я людини та стосується трьох життєвих настановлень: замученості до життя, контролю над його подіями та готовність до ризику. У модель життєстійкості автори включили не лише конструкт трьох компонентів, але ще й п'ять основних механізмів, завдяки яким життєстійкість своєрідно (наче буфер) впливає на розвиток захворювань і зниження загальної ефективності діяльності особистості. Йдеться про:

- життєстійкі переконання (оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю і прийняття ризику);
- створення мотивації до процесу трансформації оволодіння собою (в основі якого лежить відкритість до нового, готовність в ситуації стресу активно діяти (використання життєстійких копінг-стратегій);
- підсилення імунної реакції (за допомогою психічної та фізичної мобілізації);
- підсилення відповідальності й турботи про власне здоров'я;
- пошук ефективної соціальної підтримки для сприяння процесу трансформації оволодіння собою (через розвиток навичок спілкування) [61].

У більш пізніх дослідженнях Д.О. Леонтьєва та О.І. Рассказової було акцентовано увагу на важливості виразу всіх трьох компонентів життєстійкості для збереження здоров'я людини і оптимального рівня її працездатності та активності в стресогенних умовах [41].

Ми розділяємо думку цих науковців про те, що життєстійкість особистості є своєрідним ресурсом, потенціалом, який може бути затребуваний ситуацією; інтегральною психологічною властивістю особистості, яка розвивається на тлі настановлень щодо активної взаємодії з життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції.

Трохи вище ми аналізували феномен самодетермінації (здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності), який є головним складником

особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу людини. Це стало підґрунтям для висновків Л.О. Александрової про те, що життестійкість є інтегральною здатністю, яка лежить в основі адаптації та самореалізації особистості. Вона не дозволяє тримати фокус і сприяє досягненню мети [28].

Описуючи життестійкість, Л. Куликов, виділяє три аспекти психологічної стійкості: стійкість, стабільність; врівноваженість, відповідність; опірність (резистентність). На його думку стійкість проявляється у подоланні труднощів у якості здатності зберігати віру в себе, мати впевненість у собі, своїх можливостях, у якості здатності до ефективної психічної саморегуляції [78].

Також життестійкість розглядається «як можливість особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності» [40]; особлива структура настановлень та навичок, які дозволяють перетворити зміни в можливості.

У нашому дослідженні ми спираємось на розуміння життестійкості як багатокомпонентного особистісного утворення, яке впливає на актуалізацію різних властивостей психіки людини в ситуаціях життєвої напруги та виступає ресурсом опанування нею. Цим зумовлений наш інтерес до прояву життестійкості жінок, що потрапили у СЖС, оскільки вона допомагає особистості будувати повноцінне життя у важких умовах.

Отже, здійснений нами аналіз дозволив виділити низку психологічних властивостей, які виступають ресурсом особистості для подолання нею СЖС і будуть об'єктами емпіричного дослідження, якому присвячуватиметься наступний розділ.

Висновки до першого розділу

Здійснивши аналіз феномену СЖС, для подальшого дослідження

розумітимемо її як обумовлений внутрішніми та зовнішніми факторами фрагмент дійсності, що на суб'єктивному рівні сприймається в якості психологічного утруднення. СЖС характеризується певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, які сприяють або перешкоджають спроможності особистості подолати її.

Сукупність суб'єктивних параметрів ситуації у свідомості людини складаються в смислові одиниці та перетворюються на елементами суб'єктивного образу ситуації, який зумовлює способи реагування, які обирає людина.

Аналіз життя сучасної жінки дозволяє констатувати, що дедалі частіше висуваються вагомі виклики, які змінюють звичні умови життєдіяльності, до яких вона адаптувалася, та потребує нової поведінки, спрямованої на те, щоб впоратися з цими новими – складними життєвими ситуаціями. Не кожна жінка має соціально-психологічний ресурс для такої поведінки. Внаслідок цього вона може потребувати підтримки і допомоги соціальних служб для вирішення своєї проблеми. Складна життєва ситуація завжди характеризується тим, що це певна невідповідність між тим, що людина хоче, і тим, що з нею відбувається.

Серед факторів, які допомагають протидіяти негативному впливу середовища, а також сприяють знаходженню внутрішніх резервів, які забезпечують жінці самостійність вибору, спрямування власного саморозвитку та самореалізації, вважаємо вагомими осмисленість життя (самодетермінація), смисложиттєві орієнтації та життєстійкість особистості. Саме вони є ресурсом особистості, який дозволяє жінці долати СЖС, у які вона потрапляє.

РОЗДІЛ 2.

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК, ЩО ПОТРАПИЛИ У СКЛАДНУ ЖИТТЄВУ СИТУАЦІЮ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок, які потрапили у складну життєву ситуацію

Для вирішення поставлених дослідницьких завдань було розроблено методику емпіричного дослідження. Як зазначалось у першому розділі сучасні жінки переживають велику кількість життєвих ситуацій, які можна віднести до категорії складних. Ними стають і нові життєві ситуації, і звичні, що набули певного ускладнення. Характер СЖС визначається її змістом, а також рівнем психічного реагування особистості на неї. Зміст життєвої ситуації визначає своєрідність її об'єктивних чинників, а спосіб та інтенсивність її переживання - своєрідність суб'єктивних чинників. Причому, одні й ті ж об'єктивні умови різними жінками можуть сприйматися як складні, а для інших вони є достатньо звичними. Визначальним у кваліфікації ситуації у якості складної є її суб'єктивна оцінка самою жінкою.

Тому на *першому етапі* дослідження увага була звернена на те, щоб сформувати дослідницьку вибірку, а також встановити різновид та рівень суб'єктивної оцінки важкості життєвої ситуації у жінок, які взяли участь у дослідженні. З цією метою було створено анкету, яка представлена у Додатку А.

Зважаючи на особливості поточних обставин соціального буття, зумовлених обмеженнями соціальної взаємодії внаслідок пандемії Covid-19, для проведення online-анкетування було створено Google-форму. До неї було включено розділи, які містили посилання на он-лайн діагностику за допомогою обраних нами діагностичних інструментів, а також розроблена нами анкета для вивчення

ставлення жінок до поточної життєвої ситуації та їхнього досвіду подолання СЖС, до яких вони потрапляли впродовж свого життя (див. Додаток А).

З метою диференціації вибірки за ознакою особистісної зрілості, що забезпечує можливість самостійного виходу зі СЖС і не потребувати сторонньої допомоги, здійснювалась на основі вияву такої властивості особистості її як самодетермінація (суб'єктність, автономія особистості). Високий рівень прояву особистісної автономії давно визнаний одним з критеріїв психологічної успішності та психічного здоров'я людини, а дефіцит цієї якості - сигналом про можливе неблагополуччя та потребу в психологічній допомозі. В умовах сучасності, коли під впливом зовнішніх обставин людина часто втрачає можливість вибору або навіть відмовляється його здійснювати, особливої актуальності набуває розуміння того, якою мірою можливо виявляти опірність до цього тиску, самостійно обирати та направляти власну активність.

Теоретичним підґрунтям діагностичного інструменту, призначеного для вимірювання самодетермінації (автономії), яка розглядається у якості відчуття та реалізації свободи вибору людиною способу поведінки і існування в світі незалежно від сил зовнішнього оточення та внутрішньо особистісних процесів, які впливають на неї, є концепція Е. Десі та Р. Райана (див. Додаток Б).

Дослідники для вимірювання самодетермінації вводять і описують теоретичний конструкт «каузальна орієнтація» (*надалі - КО*), зміст якого визначається як тип мотиваційної підсистеми в поєднанні з відповідними когнітивними, афективними та іншими психологічними характеристиками. Каузальна орієнтація може бути внутрішньою (інтернальною), зовнішньою (екстернальною) або безособовою. Розглянемо їх прояви детальніше.

Люди з *автономною каузальною орієнтацією* оперують внутрішньою мотиваційною системою – вони виявляють тенденції сприймати локус каузальності як внутрішній і відчувати почуття самодетермінації та компетентності. Також вони демонструють високий ступінь усвідомлення власних базових потреб та чітке використання інформації для прийняття рішень щодо своєї поведінки, внаслідок

чого мають гарно розвинене почуття компетентності та високий рівень самодетермінації. Така людина здатна трансформувати автоматизовану поведінку в самодетерміновану, перепрограмувати її або керувати нею на свій розсуд. Таким особам не властиве самозвинувачення в разі невдачі - вони володіють гнучкою поведінкою та є чутливими до змін середовища.

Натомість особи з домінуючою *зовнішньої каузальної орієнтацією* характеризуються наявністю прагнення над досягнень. Вони вірять, що отримані результати залежать від поведінкових реакцій і, прагнучи досягти успіху, знаходяться в пошуку його зовнішніх ознак.

В основі цієї особистісної орієнтації лежить недостатність самодетермінації. Така людина зазвичай оперує зовнішніми мотиваційними системами, що веде до негнучкості в поведінці та в обробці інформації. У разі здійснення вибору її рішення базуються не на внутрішніх потребах, а на зовнішніх імпульсах і критеріях. Мотиви її поведінки надмірно визначаються зовнішніми обставинами. Автори вважають, що такі люди втратили зв'язок з основними органічними потребами. Втрату почуття самодетермінації вони компенсують наявною сильно вираженою потребою в зовнішньому контролі.

I, нарешті, *безособова каузальна орієнтація*. Її наявність у структурі особистості слугує основою виникнення феномену «вивченої безпорадності», оскільки такі особи навчаються на своєму досвіді тому, що середовище не реагує на їхні дії - тому вони демонструють мінімум самодетермінації. У осіб з безособовою КО домінує амотивуюча система з певними проявами зовнішньо мотивуючої, що реалізується автоматичною та безпорадною поведінкою.

Автори вважають, що на практиці у людини присутні орієнтації всіх трьох типів, а індивідуальні відмінності виражаються в їхніх пропорціях [86].

Описана теорія і лягла в основу створеного вченими діагностичного інструменту. У нашому дослідженні було використано російськомовну адаптацію цієї методики (РОКО), здійснену О.Є. Дергачовою, Л.Я. Дорфманом, Д.О. Леонтьєвим (див. Додаток В).

Пунктами методики РОКО є опис різних життєвих ситуацій, оскільки каузальні орієнтації проявляються в реакціях на події, що відбуваються в повсякденному житті людини. Ситуації підібрані у такий спосіб, що кожна з них передбачає кілька можливих варіантів реакцій (поведінкових, вербальних або здійснених, на рівні думок або почуттів). Для кожної ситуації запропоновано три варіанти реакцій, опис яких включає в себе психологічні прояви всіх трьох типів КО. Обстежуваному необхідно оцінити, наскільки ймовірно для нього реагувати в подібній ситуації кожним з трьох описаних способів. Оцінка проводиться за семибальною шкалою Лайкерта. Здійснивши обробку первинних даних, можна отримати показник за кожною з трьох КО. Результатом оцінювання за даною методикою слугує співвідношення трьох типів КО, які продукує особистість, що виражається певною пропорцією сумарних балів за трьома шкалами.

На *другому етапі* дослідження нашим завданням було проведення діагностики такої психологічної властивості особистості як її *життєстійкість*, яка визначає готовність особи використовувати власний ресурс для вирішення життєвої ситуації, яку вона кваліфікує як складну. У багатьох дослідженнях, присвячених проблемі ресурсів особистості, які допомагають їй адекватно функціонувати у СЖС, було виділено шість основних чинників, які могли б допомогти послабити вплив негативних ситуацій на людину. Серед них – гарна адаптація у дитячому віці, висока життєстійкість особистості, підготовленість до стресів (опірність), розчленовування стресів (управління стресами), соціальна підтримка та навколишнє середовище.

Теоретичне підґрунтя діагностичного інструменту закладено дослідженнями С. Мадді та Д. Хошаба, які доводили, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини. Вони ж описали структуру цієї властивості. Йдеться про три життєві настанови:

- залученість (характеристика ставлення людини до самої себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка надає сили та мотивує її до самореалізації; надає можливість відчувати себе значущою та достатньо цінною);

- контроль над подіями (активізує пошук шляхів впливу на результати стресових змін, на протипагу впадання в стан безпорадності та пасивності)
- готовність до ризику (допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей та суспільства) [90].

Загалом, можна вважати, що життєстійкість особистості є певним ресурсом, потенціалом, який може бути затребуваний ситуацією; інтегральною психологічною властивістю особистості, яка розвивається на основі настановлень активної взаємодії з життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації за рахунок динаміки смислової саморегуляції.

«Тест життєстійкості» (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової) дає можливість оцінити діагностовану властивість у такий спосіб: чотири показники методики характеризують загальний рівень життєстійкості (визначається за сумарним балом), а парціальні характеристики визначаються балами за трьома шкалами: *залученість* (настановлення на участь у подіях, що відбуваються), *контроль* (настановлення на активність стосовно подій життя) і *прийняття ризику* (настановлення стосовно важких або нових ситуацій у разі, коли останні розглядаються у якості викликів, а також стосовно можливості отримати новий досвід) [41]. Текст опитувальника подано у Додатку В.

Якісна оцінка отриманих кількісних показників дає можливість виокремити прояв низького, середнього та високого рівнів показників життєстійкості та її складових. Для цього ми, спираючись на таблицю середніх значень та показників стандартного відхилення, виокремили діапазон норми, що представлено в табл.2.1.

Таблиця 2.1.

Показники норми для оцінки проявів життєстійкості (опитувальник Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової)

<i>Норма</i>	<i>Показники життєстійкості</i>			
	<i>загальний</i>	<i>залученість</i>	<i>контроль</i>	<i>прийняття ризику</i>
<i>середнє</i>	80,72	37,64	29,17	13,91

<i>стандартне відхилення</i>	18,53	8,08	8,43	4,39
<i>інтервал середніх значень</i>	63-99	29-46	20-38	10-18

Послугуючись встановленим інтервалом середніх значень, власне, і будемо диференціювати прояв життестійкості обстежуваних жінок за рівнями.

Логічним продовженням дослідження психологічних особливостей осіб, які потрапили у СЖС, є вимірювання особливостей наповнення життя представників дослідницької вибірки певним сенсом та визначення його «джерел». Діагностичним інструментом, за допомогою якого реалізувалась поставлене завдання, виступив тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєва (*далі - методика СЖО*), це адаптація тесту "Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамб та Л Маголіка. Текст опитувальника подано у Додатку Г.

Теоретичним підґрунтям методики виступили концепції прагнення до набуття сенсу сенсу життя і логотерапії В. Франкла. Вона дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

За результатами психодіагностики можна отримати загальний показник осмисленості життя, парціальні оцінки за п'ятьма шкалами, що показують три змістовні орієнтації (цілі в житті, насиченість життя, задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя).

На думку автора методики життя вважається осмисленим за наявності цілей, отримання задоволення від їхнього досягнення і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з наявного життєвого ресурсу і домагатися результатів. Важливим є чітке співвіднесення наявних цілей - з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, а переживання задоволення - з досягнутим результатом, тобто з минулим.

Життєва ситуація надає кожній людині можливість зробити в сьогоднішній певний вибір – вчинити певну дію або залишитись у бездіяльності. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. «Минуле», яке є незмінним, формується певною сукупністю здійснених та актуалізованих виборів. Щодо варіацій минулого, то вони можуть бути лише щодо його інтерпретації. «Майбутнє» виступає сукупністю потенційних, очікуваних результатів тих зусиль, які людина докладає сьогодні. Тому майбутнє слід вважати принципово відкритим, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Осмисленість особистого життя обстежуваного оцінюється за допомогою параметрів, які описані нижче (власне, йдеться про сутність діагностичних шкал та ступінь прояву психічної реальності, яка складає їхнє змістове наповнення).

Цілі в житті: шкала характеризує наявність або відсутність в житті людини цілей на майбутнє, які надають їй життю осмисленість, спрямованість та часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою (навіть за умови високого рівня загального показника ОЖ) матимуть люди, які живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем. Водночас, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не лише цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоднішній і не підкріплюються особистою відповідальністю за їхню реалізацію.

Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя: зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить саме про те, чи сприймає людина процес свого життя у якості цікавого, емоційно насиченого і наповненого змістом. Високі бали за цією шкалою (у поєднанні з низькими за іншими) будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою є ознакою незадоволеності своїм життям у сьогоднішній; однак при цьому, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націлювання в майбутнє.

Результативність життя, або задоволеність самореалізацією: шкала відображає оцінку пройденого відрізка життєвого шляху, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була частина життя, яку вже людина прожила. Високі

бали за цією шкалою (у поєднанні з низькими за іншими) будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитою частиною життя.

Локус контролю-Я (Я - є хазяїном свого життя): шкала призначена вимірювати те, наскільки людина вірить у свою здатність брати на себе відповідальність за своє життя. Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб збудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями та уявленням про її сенс. Низькі бали – зневіра у своїх силах контролювати події власного життя.

Локус контролю-життя, або керованість життя: шкала дає можливість оцінити як людина покладає відповідальність за те, що відбувається у її житті (власне, йдеться про настановлення на інтернальність чи екстернальність). За умови високих балів мова йде про наявність переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали є свідченням фаталізму, переконання в тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору є ілюзорною і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Спираючись на статистичні показники нормування результату, встановлених для чоловіків та жінок у процесі адаптації методики Д.О. Леонтьєвим, ми виокремили інтервал середніх значень (див. табл. 2.2) для загального показника та окремих шкал опитувальника, за допомогою яких здійснюватимемо оцінку отриманих результатів.

Таблиця 2.2.

**Показники норми для оцінки проявів життєсмислових орієнтацій
(опитувальник Д.О. Леонтьєва)**

<i>Назва субшкали</i>	<i>Середній бал та стандартне відхилення</i>	<i>Інтервал середньої статистичної норми</i>
цілі життя	29,38±6,24	23-36
процес життя	28,80±6,14	23-35
результативність життя	23,30±4,95	18-28

локус контролю-Я	18,58±4,30	14-23
локус контролю-життя	28,70±6,10	23-35
загальний показник	95,76±16,54	79-112

Таким чином, ми створили методику для вивчення психологічних особливостей жінок, які потрапили у СЖС та подолали / долають її.

Загалом логіка побудови нашого емпіричного дослідження виглядає такими чином:

1) до вибірки відбираються жінки, які потратили у СЖС (пережили її чи переживають у теперішній час та суб'єктивно оцінюють як таку), встановити різновид цієї ситуації та суб'єктивну оцінку її важкості (анкетування);

2) диференціювати вибірку за ознакою особистісної зрілості, яка дозволяє особистості власними силами вирішувати СЖС (вимірювання такої психологічної властивості особистості як самодетермінація);

3) визначити психологічні особливості обстежуваних, які характеризують наявний у обстежуваних ресурс, потенціал, що може бути затребуваний ситуацією та визначає здатність до соціально-психологічної адаптації (вимірювання властивості «життєстійкість особистості»);

4) визначити психологічні особливості обстежуваних, які свідчать про осмисленість їхнього життя та встановити «джерело» сенсу їхнього життя: в майбутньому (цілі), в сьогоденні (процес), минулому (результат) або у всіх трьох складових життя (діагностика СЖО особистості).

Таке діагностичне дослідження дасть підстави краще зрозуміти психологічні особливості жінок, які потрапити у СЖС, і зрештою більш виважено організувати та надавати їм соціально-психологічну допомогу.

Отже, створена нами методика дозволить вирішити завдання емпіричної частини дослідження і слугуватиме досягненню загальної мети дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Дослідницьку вибірку склали 63 особи – це жінки у віці від 24 до 36 років (середній вік – 30,6 років), які взяли участь у нашому опитуванні та заявили, що потрапили у складну життєву ситуацію (переживають її і дають різну суб'єктивну оцінку ступеню її важкості). Загалом на опитування відгукнулось 82 особи, однак лише 63 з них заявили, що мають або нещодавно пережили життєву ситуацію, яку кваліфікували як складну.

Аналіз результатів анкетування дозволило встановити, що жінки переживають СЖС у родині (47%, з них 62% мають труднощі у подружніх взаєминах та 38% у стосунках з дітьми), соціальній сфері (73%), професійній сфері (35%). Загальний показник є відмінним від 100% внаслідок того, що СЖС у певної кількості жінок носить синтетичний характер (зазначали наявність труднощів одночасно у декількох сферах).

Серед опитаних жінок 39% засвідчили, що мають зовнішню підтримку і 26% вказали, що мають певний внутрішній ресурс для подолання СЖС.

Щодо рівня емоційного насичення переживання життєвих труднощів, то він загалом досить високий – середня оцінка сили прояву СЖС -7,6 балів за 10-бальною шкалою. Середній прояв активності в ситуації життєвих труднощів – 4,3. 41% жінок зазначили, що вже пережили складну ситуацію та оцінюють успішність її розв'язання на середньому рівні (4,9 балів). 59% опитаних жінок констатували, що СЖС є для них актуальною (37% вважають, що долають її достатньо спішно, 49% визнають наявність надмірних труднощів, а 14% називають її вкрай важкою).

Жінки, які здолати СЖС, у якості здобутків називають більшу впевненість у собі, зниження рівня тривоги, кращу саморегуляцію, готовність зустрічі з несприятливими ситуаціями, готовністю звертатись по допомогу. Серед втрат називаються нервові розлади, порушення здоров'я, матеріальні втрати, зіпсовані стосунки, зміну соціального статусу, втрату кар'єрних позицій тощо.

Більша половина опитаних жінок визнали необхідність отримання допомоги (хоча готовність попросити її виявили менше четверті), зокрема соціально-

психологічної підтримки. Отримані дані слугуватимуть орієнтирами при розробці програми соціально-психологічної допомоги жінкам, які потрапили у СЖС.

Як було нами встановлено в теоретичному дослідженні, серед факторів, що допомагають людині протидіяти негативному впливові середовища, сприяють знаходженню нею власних внутрішніх резервів, які їй забезпечують самостійність вибору, спрямування саморозвитку та самореалізації, важливе місце посідає здатність і готовність особистості до ініціації власного розвитку, є джерелом і причиною її само детермінованої поведінки.

За допомогою методики РОКО (Тест С. Мадді у адаптації О.Є. Дергачова, Л.Я. Дорфмана, Д.О. Леонтьєва) діагностувались особливості прояву каузальних орієнтацій, що є виявом типу мотиваційної підсистеми в поєднанні з відповідними когнітивними, афективними та іншими психологічними характеристиками особистості та визначає її готовність до самостійного вибору найбільш адекватного способу опанування СЖС. Як вже зазначалось, каузальна орієнтація може бути внутрішньою (інтернальною), зовнішньою (екстернальною) або безособовою, а її рівень визначатися співвідношенням вияву всіх трьох тенденцій. Оскільки проявом самодетермінації у поведінці можна вважати лише автономну КО, тому ми вважаємо, що високим рівнем прояву цієї властивості буде випадок домінування в індивідуальному профілі КО саме цієї тенденції (дві інші можуть знаходитися у різних співвідношеннях між собою, головне, що їхній прояв є меншим). Профілі, у яких автономна КО виражена слабше, ніж дві інші тенденції, свідчатимуть про низький рівень самодетермінації. У випадок, коли всі три тенденції матимуть приблизно однаковий вираз, йтиметься про середній рівень вказаної властивості (поведінка особистості лише ситуативно носить суб'єктний характер і не свідчить про яскраво виявлену тенденцію приймати на себе відповідальність за поведінку, спрямовану на опанування СЖС).

Здійснивши обробку первинних даних, ми отримали показники за кожною з трьох діагностичних шкал та створили індивідуальні профілі прояву КО. Результатом оцінювання за даною методикою стала диференціація учасників

дослідження за рівнем прояву їхньої самодетермінації (автономності), яка визначає характер поведінки у складних життєвих ситуаціях (активний, суб'єктний або пасивний, зовнішньо залежний).

У 21 особи (33,3%) виявлені профілі КО, у яких яскраво домінує її інфернальний різновид, у 15 (23,8%) – така каузальна орієнтація мала значно нижчий рівень прояву у порівнянні з екстернальною та безособовою і у 27 (42,9%) жінок всі КО мали приблизно однаковий ступінь прояву.

На Рис. 2.1. унаочнено отримані дані.

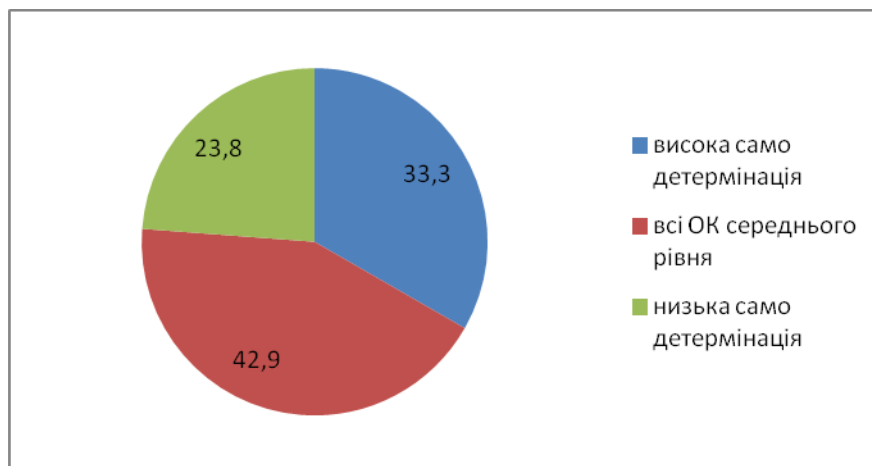


Рис. 2.1. Результати прояву самодетермінації у дослідницькій виборці, % (за методикою РОКО, О.Є. Дергачов, Л.Я. Дорфман, Д.О. Леонт'єв).

Ми виявили, що третина жінок дослідницької вибірки має високу самодетермінацію власної поведінки, а, отже, виявляє автономію у соціальній поведінці. Їхня здатність до самодетермінації виявляє достатньо високу особистісну зрілість та ґрунтується на власних ціннісно-сміслових орієнтаціях. Як було встановлено у теоретичному дослідженні, здатність до самодетермінації виникає на тлі свободи й відповідальності в процесі індивідуального розвитку особистості, що виражається в усвідомленні себе у якості причини змін в самій собі і в оточенні, а також здатності ініціювати, припиняти або змінювати напрям діяльності у будь-який момент. Психологічним критерієм самодетермінації є гнучкість в управлінні власною взаємодією з соціальним середовищем.

Будучи самодетермінованим, такі жінки діють на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань, примусів. Роблячи цей вибір, вони керуються усвідомленими власними потребами, які зіставляють із зовнішніми умовами. Самодетермінація дає жінкам можливість управляти своїм середовищем або власними діями, спрямованими на результат, але й також може виявлятися як відмова від контролю.

Інша частина вибірки – це жінки, у яких автономність поведінки не виявлена (мають середній рівень прояву всіх трьох каузальних орієнтацій (42,9%) або значне переважання прояву екстернальної та безособової над інтернальною (23,8%)).

Практично кожна четверта жінка, яка взяла участь у дослідженні, виявила низький рівень самодетермінації, що свідчить про її нездатність управляти своїм життям та собою при вирішенні складних життєвих ситуацій. Такі жінки часто потребують допомоги найближчого оточення для вирішення ситуацій, які викликають різноманітні труднощі. Саме вони є тими, хто потребує соціальної допомоги та соціально-психологічної підтримки.

Оскільки самодетермінацію особистості загалом визначають як відчуття свободи особистості по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до її внутрішніх сил, для нас важливим для вирішення було питання про те, якими ж є ці внутрішні сили особистості. Вдосконалення поведінки особистості, яка слугує підґрунтям її соціально-психологічної адаптації до змінних умов життєдіяльності, пов'язане з особистісним зростанням людини. Як модель відносин і стратегій, що разом сприяють зростанню особистості, у психологічних дослідженнях виник конструкт «життєстійкість» [61]. Саме життєстійкість, на нашу думку, є вагомим внутрішнім ресурсом, використовуючи який жінки можуть достатньо успішно долати СЖС у своєму житті.

Далі проаналізуємо результати, отримані за допомогою «Тесту життєстійкості» (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової).

Оцінка загального показника життєстійкості дає підстави говорити, що переважають показники середнього рівня (проявляються у 43,3% жінок (n=29)), дещо у меншій кількості виявляється прояв життєстійкості високого рівня (31,3%

(n=19)) та найменше – життєстійкість низького рівня (у 25,4% (n=16)). Унаочнення отриманих результатів подано на рис. 2.2.

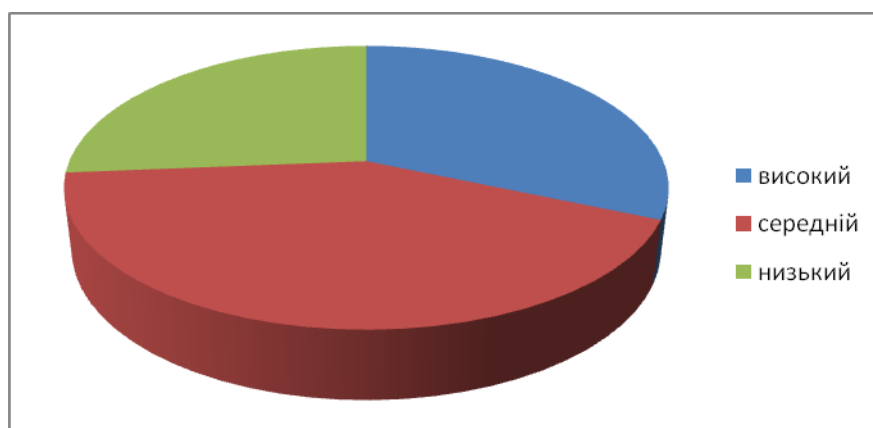


Рис. 2.2. Результати прояву життєстійкості у дослідницькій виборці, % (за методикою «Тест життєстійкості», Д.О. Леонтьєв, О.І. Рассказова).

Отримані нами результати свідчать про те, що кожна третя жінка готова до подолання життєвих труднощів і в ситуації підвищеного емоційного напруження схильна приймати усвідомлені рішення та продовжувати активну діяльність. Такі жінки опановують СЖС, обираючи той спосіб поведінки, який вважають за найкращий. У своєму виборі вони орієнтуються на власні потреби та мотивуються ними. Тобто у поведінці вони виявляють суб'єктну позицію.

Ми схильні вважати, що достатньо розвинена властивість життєстійкості дає можливість українським жінкам долати складні ситуації, які все частіше та інтенсивніше стають реаліями сучасного життя. Українці мають тривалу історію життя у стресогенних умовах, а останні роки сповнені великою кількістю таких об'єктивних факторів (Революція гідності, воєнні дії на Сході, соціально-економічні реформи та їхні наслідки, пандемія Covid-19 тощо) і вони постійно створюють і запит на вироблення адекватних форм адаптивної поведінки, і умови їхнього формування.

Низькі показники вказують, що практично кожна четверта жінка не готова бути активною в подоланні стресових ситуацій, долати труднощі, управляти емоціями та виявляти стабільність реагування на несприятливі умови. Саме вони

мають найгіршу адаптацію до СЖС і потребують соціальної допомоги, зокрема соціально-психологічної підтримки.

Як вже йшлося у першому параграфі, життєві події залежно від психологічної переробки різних обставин життя викликають різні реакції особистості, структурують дійсність відповідно до глибини проблеми. На цьому тлі ґрунтується вибір способу поведінки у таких ситуаціях.

Особи, які виявляють високий рівень розвитку життєстійкості, обирають такі стратегії, які відповідають життєстійкому стилю подолання СЖС. У їхній поведінці виявляються сміливість і мужність, які стимулюють людину, сприяють її постійному самооновленню, розвитку, розширенню власних уявлень про світ, а також кращому розумінню своїх взаємин із ним. Життєстійкі стратегії поведінки стимулюють здатність особистості до життєвої творчості, що сприяє виробленню індивідуально-своєрідних способів поведінки у СЖС для їхнього подолання.

У разі, коли особа постійно вибирає звичні способи реагування у складних життєвих ситуаціях, зумовлений прагненням до комфорту і безпеки, тоді через деякий час формується певна однозначність її відносин зі світом, що зумовлює ставлення до життєвого застою, відчуття власного безсилля, перетворення на жертву. А, отже, йдеться про втрату суб'єктності у поведінці і вона стає залежною.

В цьому контексті слушно нагадати думку науковців про те, що життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Вона виступає одним із ключових параметрів індивідуальної здатності особистості до вияву зрілих форм саморегуляції. У стресових умовах життєстійкість стримує розвиток різних психічних відхилень і знижує ефективність діяльності, оскільки сприяє оцінці життєвих подій як менш напружених і мотивує людину на пошуки ефективних стратегій подолання пригнічення та психічної напруги [61]. Таке розуміння значення життєстійкості для подолання особистістю СЖС дає підстави вважати, що формування цієї властивості повинно стати важливим елементом програми соціально-психологічної підтримки

жінок, які потрапили у складну життєву ситуацію та потребують соціальної допомоги. Цю тезу ми розвиватимемо у наступному розділі.

Як було встановлено у першому розділі нашої роботи, низка вчених вважає, що життєстійкість особистості є результуючою стороною самодетермінації [4; 6; 12; 43]. Життєстійкість самодетермінованої особистості проявляється у якості її ставлення до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним. Вона дає сили людині та мотивує її до самореалізації та певного спрямування думок й відповідного способу поведінки. Саме завдяки життєздатності людина має можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною для того, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не зважаючи на наявність несприятливих факторів та змін. Несприятливі обставини та зміни для жінок, які склали вибірку дослідження, є ознаками СЖС, у яку вони потрапили і долають / здолали її.

Тому наступним кроком емпіричного дослідження є встановлення своєрідності прояву життєстійкості у осіб, що мають різний ступінь автономності при вирішенні складних життєвих ситуацій. Для цього ми проаналізуємо те, яким чином виявляються основні складники життєстійкості у осіб з високим та низьким рівнем самодетермінації. У табл. 2.3 подані середні значення прояву життєстійкості та її складників у підгрупах жінок, які виявили високі та низькі показники самодетермінації.

Таблиця 2.3.

Середні значення компонентів життєстійкості у досліджуваних з різним рівнем самодетермінації поведінки

<i>Показники життєстійкості</i>	<i>Рівень самодетермінації</i>	
	<i>низький</i>	<i>високий</i>
<i>Загальний</i>	69,2	99,3
<i>Залученість</i>	27,1	48,2
<i>Контроль</i>	17,2	38,7
<i>Прийняття ризику</i>	9,6	20,1

У підгрупі жінок з високим рівнем самодетермінації (n=21) отримано показники високого рівня прояву життєстійкості та її окремих складників. А у

підгрупі жінок з низьким рівнем самодетермінації (n=15) отримано показники середнього рівня прояву життєстійкості та середнього й низького рівнів її окремих складників.

Тобто, висока самодетермінація дає жінкам можливість краще долати життєві труднощі. Натомість, жінкам з низькою самодетермінацією, у яких життєстійкість не достатньо розвинена, панує відчуття своєї малої значимості, не виявляється готовність контролювати своє життя, життя сприймається надто складним, тому є намагання виявляти менше активності.

Самодетерміновані жінки характеризуються високою залученістю до того, що з ними відбувається. Вони отримують задоволення від власної діяльності, оскільки відчують себе причетними до процесу отримання бажаного результату та сприймають себе джерелом цього результату. Такі жінки виявляють схильність контролювати обставини власного життя, який активізує пошук шляхів впливу на результати стресових змін, що виникають у разі переживання СЖС. Їхня висока готовність до прийняття ризику забезпечує налаштування на отримання нового досвіду, який може бути корисним для кращої адаптації до змінюваних умов, а також подолання життєвих ситуації, які характеризуються наявністю різноманітних труднощів.

Натомість жінки, що мають низький рівень самодетермінації, здебільшого переживають почуття відкинутості на обочину життя через те, що не готові ставати активними учасниками життєвих подій, які висувають до них підвищені вимоги. Саме тому, коли такі жінки потрапляють у СЖС, вони губляться у виборі адекватної поведінки для їхнього подолання. Також вони не виявляють здатності контролювати перебіг свого життя загалом, та у складних життєвих ситуаціях зокрема – мають схильність впадати в стан безпорадності та пасивності. І, насамкінець, йдеться про низьку готовність до прийняття ризику, що гальмує засвоєння нового досвіду, за допомогою якого поведінка подолання складної життєвої ситуації могла б бути більш ефективною. Припускаємо, що ця обставина може зумовлювати певні

труднощі до залучення таких жінок у соціальну роботу з метою посилення їхнього психологічного ресурсу для кращого подолання СЖС.

Отримані результати дають розуміння того, що життєстійкі переконання захищають жінок від тяжких переживань. Також життєстійкість впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, що, зрештою, визначає прояв адекватної поведінки та позначається та здатності особи долати труднощі.

Для того, щоб зрозуміти, чи є отримані прояви життєстійкості відмінними / схожими у осіб з різними рівнями самодетермінації, ми провели статистичний аналіз отриманих даних за допомогою t-критерію Стьюдента (він був обраний, оскільки наші дані відповідають вимогам його застосування: тип даних – кількісні, розподіл – нормальний, кількість груп порівняння – 2 незалежні). Для розрахунку були використані дані, наведені у Додатку Д.

В результаті проведення розрахунків емпіричних значень t-критерію Стьюдента при порівнянні загальних показників життєстійкості та її складових у жінок з різними рівнями самодетермінації та порівняння їх з табличними значеннями отримано такі дані:

- для загального показника: $t_{\text{крит}} = 2,032$, $t_{\text{емп}} = 2,347$ (прояви відмінні на рівні значущості $p \leq 0,05$);
- для показника залученості: $t_{\text{крит}} = 2,032$, $t_{\text{емп}} = 2,001$ (прояви не можемо вважати відмінними, оскільки йдеться про рівень значущості $p \geq 0,05$);
- для показника контролю: $t_{\text{крит}} = 2,728$, $t_{\text{емп}} = 2,124$ (прояви відмінні на рівні значущості $p \leq 0,05$);
- для показника прийняття ризику: $t_{\text{крит}} = 2,728$, $t_{\text{емп}} = 1,998$ (прояви не можемо вважати відмінними, оскільки йдеться про рівень значущості $p \geq 0,05$).

Отже, нами встановлено, що жінки, які потрапили у СЖС і мають різні рівні самодетермінації, мають певні відмінності у прояві своєї життєстійкості. Жінки з високо розвиненою самодетермінацією мають краще розвинену життєстійкість загалом, що дає їм можливість краще долати життєві труднощі. Натомість, у жінок з

низькою самодетермінацією життєстійкість не достатньо розвинена, внаслідок чого вони не відчують свою значимість, не готові контролювати своє життя, сприймають його надто складним і намагаються виявляти менше активності.

Аналіз відмінностей у прояві різних компонентів життєстійкості дає підстави констатувати, що жінки з високим рівнем самодетермінації здатні контролювати перебіг подій у своєму житті, що посилює їхню життєстійкість.

Відмінностей у прояві залученості до подій життя та прийняття ризику встановлено не було (результати не виявились статистично значимими), натомість можемо говорити лише про тенденції: особи з високим рівнем самодетермінації виявляють більшу залученість у своє життя та більш схильні до прийняття ризику за те, що вони роблять для подолання СЖС за рахунок своєї життєстійкості.

Отже, можемо обґрунтовано говорити про вияв більшого рівня життєстійкості особистості у тих жінок, які мають високий ступінь самодетермінації. Можливо, недостатній обсяг вибірки не дав нам можливості отримати більше значимих результатів (про що свідчать виявлені тенденції).

Кожна життєва ситуація ставить людину в цілком конкретні умови, до яких вона повинна адаптуватися, в яких вона повинна вижити, самореалізуватися тощо. Для цього особистість робить певний вибір діяльності, що визначається вчинком. Опорою для такого вибору є власні особистісні смисли, цінності, значущі настановлення, які дають можливість осмислити ту ситуацію, яка створює для людини виклик.

Як було встановлено нами у попередньому розділі, особливості розвитку особистості обумовлюються її життєвим самовизначенням, яке пов'язане з пошуком сенсу власного існування та вибором життєвої стратегії. Власне, самовизначення пов'язане з потребою формування системи смислів, серед яких чільне місце посідає наявний у особистості сенс життя, пов'язаний з орієнтацією на її майбутнє.

Зрозуміти те, якими смислами наповнюється життя жінок, що потрапили і додають / подолали СЖС, у чому вони вбачають «джерело» сенсу свого життя,

можна на підставі вимірювання їхніх смисложиттєвих орієнтацій. Результати здійсненої діагностики подаємо далі у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати вимірювання прояву осмисленості життя у жінок, що потрапили у СЖС, % (СЖО, Д.О. Леонт'єв)

<i>Категорія осіб</i>	<i>Рівні осмисленості життя</i>		
	<i>високий</i>	<i>середній</i>	<i>низький</i>
Жінки у СЖС	23 (35,0%)	22 (35,0%)	18 (28,5%)

Як бачимо, лише третина вибірки це ті жінки, осмисленість життя яких є недостатньою, що може свідчити про їхню неспроможність адекватно поводитися у складних життєвих ситуаціях та долати їх. Припускаємо, що саме ці жінки потребуватимуть соціальної допомоги, зокрема і соціально-психологічної підтримки.

Для більш змістовного аналізу встановимо яким чином виявляються різні смисложиттєві орієнтації у жінок з різними рівнями самодетермінації. Для такого аналізу згрупуємо дані (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Середні значення смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних з різним рівнем самодетермінації поведінки

<i>Смисложиттєві орієнтації</i>	<i>Рівень самодетермінації</i>	
	<i>низький</i>	<i>високий</i>
цілі життя	20,6	38,9
процес життя	17,1	34,1
результативність життя	18,2	29,3
локус контролю-Я	10,3	28,4
локус контролю-життя	16,3	40,2

Для того, щоб зрозуміти, чи є отримані прояви смисложиттєвих орієнтацій відмінними / схожими у осіб з різними рівнями само детермінації, ми провели статистичний аналіз отриманих даних за допомогою t-критерію Ст'юдента (критерії вибору аналогічні).

В результаті проведення процедури порівняння проявів показників життєсміслових орієнтацій у жінок з різними рівнями само детермінації за допомогою t-критерію Стьюдента отримано такі дані:

- для показника «цілі життя»: $t_{\text{крит}} = 2,032$, $t_{\text{емп}} = 2,463$ (прояви відмінні на рівні значущості $p \leq 0,05$);
- для показника «процес життя»: $t_{\text{крит}} = 2,032$, $t_{\text{емп}} = 2,249$ (прояви відмінні на рівні значущості $p \leq 0,05$);
- для показника «результативність життя»: $t_{\text{крит}} = 2,728$, $t_{\text{емп}} = 2,261$ (прояви прояви не можемо вважати відмінними, оскільки йдеться про рівень значущості $p \geq 0,05$);
- для показника «локус контролю-Я»: $t_{\text{крит}} = 2,728$, $t_{\text{емп}} = 2,851$ (прояви відмінні на рівні значущості $p \leq 0,01$);
- для показника «локус контролю-життя»: $t_{\text{крит}} = 2,728$, $t_{\text{емп}} = 2,656$ (прояви відмінні на рівні значущості $p \leq 0,05$).

Отже, ми встановили, що жінки, які потрапили у СЖС і характеризуються різними рівнями само детермінації, виявляють суттєві відмінності у прояві своїх смисложиттєвих орієнтацій. Жінки, які мають високо розвинену само детермінацію, виявляють такі особливості власних смисложиттєвих орієнтацій: висока представленість у свідомості особистості цілей на майбутнє, що роблять її життя осмисленим; середній рівень орієнтації на процес життя, що зумовлює певну емоційну насиченість життя; високий рівень результативності життя і задоволеність своїми попередніми здобутками; прояв інтернальності, що свідчить про усвідомлення власної відповідальності та факту того, що життям особистість може управляти.

Деякі відмінними виявились смисложиттєві орієнтації у жінок, що мають низький рівень само детермінації. Йдеться про їхню схильність жити сьогоднішнім і вирішувати неприємності, коли вони виникають безпосередньо за принципом «тут і зараз». Вони не планують свого майбутнього ні глобально, ні з огляду на ситуацію,

в яку вони потрапили наразі. Такі жінки здебільшого не задоволені своїм життям у сьогоденні, а позитивні емоції частіше за все переживають тоді, коли пригадують «старі добрі часи» - періодом життя, коли вони не переживали життєвих труднощів (їх або вирішував хтось інший, або життя так складалось, що вони зникали самі собою). Цим можна частково пояснити і їхню невисоку задоволеність самореалізацією, оскільки всі життєві виклики, які могли б привести до появи вагомих результатів у їхньому житті, нівелювались і сходили нанівець внаслідок дій інших людей або об'єктивного перебігу конкретної ситуації їхнього життя.

Також вони виявляють екстернальність щодо власної можливості контролювати своє життя, свої досягнення у ньому та результати власних дій. Така позиція перегукується і з виявом екстернальності щодо можливості взагалі керувати життям. Для них така можливість видається сумнівною і тому власні дії у цьому напрямку втрачають сенс.

Серед отриманих результатів статистичного аналізу за допомогою t-критерію Стьюдента бачимо той, який свідчить про відсутність статистично значимих відмінностей у прояві орієнтації на процес життя у жінок з різними рівнями само детермінації. Середній рівень орієнтації на процес життя (ближче до низького) осіб з високим рівнем автономії свідчить про сприйняття власного життя в певною зацікавленістю, певною мірою насиченого емоційними переживаннями та сповненого змісту. Жінки з низьким рівнем автономії виявили низький рівень (ближче до середнього) за цим показником. Можливо, у майбутній дослідженнях доцільно змінити умови (збільшення обсягу вибірки, диференціація аналізу на типом СЖС, віком, професією та соціальним статусом жінок).

Здійснене нами емпіричне дослідження особистісного ресурсу жінок, який допомагає їм долати складні життєві ситуації, зберігаючи при цьому власне психічне здоров'я, засвідчує, що такими ресурсними властивостями особистості є автономність (виявляється різними рівнями само детермінації), життєстійкість особистості (особливо рівень контролю подій власного життя), а також її

смісложиттєві орієнтації (особливо наявність життєвих цілей, орієнтації на контроль власного життя та екстернальний локус контролю).

Це дає нам підстави сформулювати аргументи для розробки програми соціально-психологічної допомоги жінкам, які потрапили у складну життєву ситуацію.

2.3. Програма соціально-психологічної допомоги жінкам, які потрапили у складну життєву ситуацію

У наш час майже кожна людина стикається з численними важкими життєвими ситуаціями, які виникають впродовж усього життєвого шляху, в різних галузях діяльності людини, наприклад зміна місця проживання, важка хвороба, яка спричинила інвалідність або хвороба близької людини, велика майнова втрата тощо. Загалом, соціальні служби мають розгалужену систему допомоги особам, які потрапили в СЖС. До прикладу, в РЦСССДМ (напр., Шевченківський районний в місті Києві центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.) м. Києва реалізується система допомоги особам, які перебувають в складних життєвих обставинах. Зокрема, в рамках цієї системи існує низка проектів, які мають на меті допомогу жінкам, які потрапили у скрутні обставини життя.

Так, програма «Екстрена підтримка молодих матерів з дітьми та вагітних жінок (соціальна квартира)» створена з метою профілактики раннього соціального сирітства. Вона передбачає функціонування закладу для тимчасового перебування вагітних дівчат та жінок з дітьми раннього віку, складні обставини життя яких створюють реальну небезпеку відмови від новонароджених дітей, або позбавлення батьківських прав.

У соціальній квартирі працює мультидисциплінарна команда фахівців, якою з урахуванням потреб клієнток, забезпечується надання комплексних послуг, а саме:

- правова, соціальна та психологічна допомога з метою подолання жінкою складних життєвих обставин в індивідуальній та груповій формах роботи;
- медичний нагляд за дитиною дільничними лікарями-педіатрами в загальному порядку (за адресою соціальної квартири);
- діагностика та лікування вагітної жінки, матері у відповідних медичних закладах;
- постановка дітей в чергу до дошкільного дитячого закладу за можливою адресою майбутнього проживання матері.

Також в столиці функціонує Центр допомоги дівчатам та молодим жінкам, що перебувають у складних життєвих обставинах «Право на здоров'я». Цільовою групою цієї структурної одиниці соціальної служби є молоді дівчата та жінки, сім'ї, які опинилися у СЖС (зокрема, внаслідок насильства, збройного конфлікту, безпритульності, ризикованої поведінки, ВІЛ-інфекцію; молодь та підлітки, які перебувають у конфлікті з законом, та їхні батьки; учасники АТО, потерпілі від тортур та члени їхніх родин; сім'ї з числа внутрішньо переміщених осіб.

Клієнтам Центру надається широкий спектр допомоги, серед заходів якої консультації соціальних працівників та психологів; тренінгові заняття за просвітницько-профілактичною програмою «Сходинки»; психокорекційна робота з дівчатами та жінками, які пережили насильство, а також з їхніми партнерами, які вчиняють насильство (в т.ч. робота з парою); тренінги з питань попередження насильства для дівчат і жінок та їхніх партнерів.

Створення системи соціально-психологічної допомоги жінкам, які потерпають від життєвих труднощів, на сьогодні є актуальним завданням соціальної роботи. Щоб зрозуміти людину і надати їй адекватну психологічну допомогу, необхідно добре розуміти сутність та специфіку її життєвої ситуації.

Робота, спрямована на надання соціально-психологічної допомоги жінкам, які потрапили у СЖС, вимагає від фахівця: а) розуміння сутності складної життєвої ситуації, вміння кваліфікувати її різновид згідно певної типології; б) умінь і навичок діагностики образу світу людини та її психічних станів в ситуації «тут і

тепер»; в) вміння надавати психологічну допомогу людині (володіння відповідними психотехнологіями, конкретними інструментами).

Для забезпечення перших двох вимог будемо використовувати результати здійсненого нами теоретичного та емпіричного дослідження, що дає нам розуміння сутності СЖС, в які можуть потрапляти сучасні жінки, а також знання про ресурсні властивості особистості, які сприяють подоланню нею СЖС. Спираючись на отримані результати, ми будемо вирішувати завдання - розробити програму соціально-психологічної підтримки жінок, що потрапили у важку життєву ситуацію.

Розробка системи надання соціально-психологічної допомоги жінкам, які потрапили у СЖС, повинна включати відповідний комплекс заходів, сутність яких визначається концептуальною ідеєю, покладеною в її основу.

На сьогодні існують моделі надання допомоги особам, які переживають різноманітні складні ситуації, що можуть слугувати підґрунтям для розробки системи соціально-психологічної підтримки жінкам у СЖС. Розглянемо їхні особливості.

Цікавим видається алгоритм аналізу перебування особистості в складних ситуаціях, розроблений колективом авторів (Т.П. Рисинець, І.С. Потоцькою та Л.С. Лойко), який може слугувати взірцем створення системи допомоги жінкам. Йдеться про таку послідовність:

- вивчення подій повсякденного життя особи;
- визначення ситуації як одиниці виміру життєвого континууму;
- аналіз проблемних ситуацій як суб'єктивного феномена (того, що сприймається);
- визначення суб'єктивного відчуття ускладнення як відправної точки категоризації складної життєвої ситуації (факт визнання особою ситуації як складної, відмінної від звичайної);
- вивчення психологічних причин і стимулів, що зумовлюють взаємодію особистості із зовнішнім та її внутрішнім світом;

- визначення сильних і слабких сторін особистості, що сприяють або перешкоджають реалізації мети;
- виявлення характерних помилок та неправильних дій особистості під час виконання певних завдань;
- зсув акценту з аналізу фізіологічних реакцій у стресовій ситуації, зумовлених несприятливими обставинами або умовами життя особистості, на виявлення причин або джерел психологічного утруднення, які вона відчуває;
- розрізнення захисних способів і копінг-стратегій вирішення ускладнень, що зустрічаються на життєвому шляху;
- створення багатофакторної моделі дій особистості в складних ситуаціях (з урахуванням динамічних особливостей ситуації й особистості) [65, 73].

З огляду на сказане можлива розробка цілісної системи допомоги особистості, яка переживає складну ситуацію будь-якого типу.

Н.Г. Осухова вважає, що концептуальною основою психологічної підтримки особи у важкій життєвій ситуації має стати розгляд цієї ситуації з позицій долі людини в цілому. Авторка посилається на думку К. Юнга про те, що великі життєві проблеми ніколи не вирішуються людиною назавжди. І це добре, оскільки сенс у існуванні таких проблем як раз і полягає не в їхньому вирішенні, а в тому, щоб людина працювала над ними впродовж усього свого життя. В цьому і полягає сутність її розвитку. Зі сказаного випливає, що для кожної людини можна виділити основні лінії долі, навколо яких концентруються її основні життєві труднощі.

Якщо розглядати конкретну складну ситуацію з точки зору долі людини в цілому, то на практиці це означає:

- ✓ віднайти місце СЖС на одній з основних ліній напруги;
- ✓ визначити зміст її прояву, а також її навчальні та ресурсні можливості.

На підставі цього можна визначити основні завдання психологічної допомоги людині у важкій ситуації:

1. Прийняття факту події.

Реакція переживання СЖС має певні закономірності. Після завершення фаз шоку, гніву, депресії, людина наближається до контакту з тим, що з нею сталося. В цей момент важливо, щоб особа усвідомити всі почуття, які вона відчуває у складній ситуації.

Не менш важливим є те, що усвідомлення цих почуттів у якості нормальної реакції на ситуацію - потрібно дозволити собі відчувати ці почуття (як, наприклад, у момент переживання горя людина повинна його «виплакати», виговоритися, відреагувати ті почуття які повинні бути у такій ситуації).

2. Контакткування з власними цінностями. Переосмислення життєвих цінностей.

Особі варто подумати, з якими цінностями входить в суперечність та життєва ситуація, в якій вона опинилася, та визначити, чи знищила ця ситуація ці цінності, чи змінилися у якийсь спосіб ці цінності. З якими цінностями входить в суперечність та ситуація (або травма), яку переживає / пережила людина.

На цьому етапі вирішується завдання відновлення почуття особистої цілісності.

3. Допомога в прийнятті відповідальності за свою поведінку.

Йдеться про усвідомлення факту, що з того, що сталося, залежало від самої людини і наскільки. Тут дуже важливо уникати узагальнень «нічого не залежало», «все через мене».

Найважливішим завданням надання допомоги людині на цьому етапі є позбавлення від непродуктивного почуття провини, як агресії спрямованої на себе. Лише здолавши помилкове самозвинувачення, можна вийти на дійсну відповідальність, що дає сили, а не заважає жити.

4. Допомога в прийнятті виклику ситуації. Знаходження сенсу.

На цьому етапі відбувається робота, спрямована на забезпечення перемикання потоку думок людини з міркувань: «Що я тепер можу чекати від життя?» на роздуми «Що тепер життя чекає від мене?»; від питань «За що?» та «Чому?», до пошуку рішень «Що робити в конкретній ситуації».

Основне завдання - відновлення контролю над тим, що відбувається. Головно - допомогти людині прийти в стан готовності до змін [55].

Науковця наголошує, що дуже важливим етапом роботи зі складною життєвою ситуацією є розгляд її у якості можливості набуття нового досвіду, нової якості, визначення її сенсу та навчального впливу. Але для початку потрібно допомогти людині позбутися від традиційного негативного погляду на важку ситуацію як непотрібну і таку, що вимагає негайного вирішення.

Тому людині потрібно вміти успішно справлятися із зовнішніми та внутрішніми труднощами, вона в рівній мірі повинна бути готовою як до випробування, так і до різкого погіршення обставин життя. У складній життєвій ситуації найголовнішим ресурсом особистості є її активність, що виявляється у формуванні життєвої позиції, її життєвої лінії, сенсу та концепції власного життя.

У дослідженні психологічних особливостей переживання життєвої кризи особистістю в ранньому юнацькому віці Р. Чіп виявив, що, маючи досвід розв'язання проблемних ситуацій та розвинену здатність до рефлексії, особистість може мати цілісне уявлення про сутність, значення та шляхи розв'язання життєвої кризи, сприймаючи її у якості перехідного періоду на своєму життєвому шляху.

Як бачимо, завдяки усвідомленню власної поведінки та діяльності, особистість набуває ознак суб'єкта пізнання своїх внутрішніх психічних процесів і станів, який спроможний управляти власною активністю.

Перебуваючи у пошуку шляхів вирішення життєвої кризи, людина прагне якнайшвидше віднайти конкретні способи опанування та стратегії подолання СЖС. У складному багатовимірному процесі переживання кризи рефлексія дає можливість особі не лише критично оцінити себе і свою діяльність, а й визначити й спрямувати свою поведінку в цій ситуації: на перегляд самооцінки і розвитку особистісних якостей; на розв'язання проблеми та подолання стресу чи на переоцінку самої ситуації й пошук причин її виникнення [55, 294–295]. Розвинена рефлексія виступає вагомим ресурсом подолання особистістю СЖС.

Як було нами встановлено у попередньому параграфі, особистість жінки, яка потрапила у СЖС, має певні властивості, що допомагають їй краще їх долати. Серед таких вагомими виявились осмисленість життя (самодетермінація), певні смисложиттєві орієнтації та життєстійкість особистості. Саме вони є ресурсом особистості, який дозволяє жінці долати СЖС, у які вона потрапляє.

Тому в основу програми соціально-психологічної допомоги жінкам, які потрапили у СЖС, вважаємо за потрібне покласти ідею посилення ресурсу, який сприятиме підвищенню життєстійкості особистості.

З огляду на встановлений нами у теоретичному дослідженні факт, більшість визначень життєстійкості прямо або побічно пов'язують її з успішністю соціальної адаптації, яка ґрунтується на соціальному (життєвому) досвіді особистості.

Йдеться про ресурс, який може бути використаний і для поліпшення добробуту особистості, і для успішного подолання життєвих стресових ситуацій. Життєвий досвід людини змушує її обдумувати ситуацію життя, шукати інформацію щодо неї, шукати підтримку, резерви та ресурси, активізувати власний творчий потенціал для подолання труднощів. Соціальний досвід, який людина засвоює та перетворює його на суб'єктивну сутність, стає невід'ємною частиною її особистості, а також необхідною умовою її розвитку та діяльного існування.

Структурно слово «життєстійкість» включає в себе емоційно насичену частку «життя» і психологічно актуальну властивість «стійкість» - основними складовими життєстійкості виступають переконаність особистості в готовності впоратися з ситуацією, і відкритість всьому новому.

Отже, ***Програма соціально-психологічної допомоги жінкам*** складається з 4 блоків.

I блок. ***«Пізнай свою життєву ситуацію»***, що спрямовується на розширення і поглиблення уявлення про поточну життєву ситуацію, яку жінка сприймає у якості складної, а також себе і ній.

II блок. ***«Діагностика особистісних ресурсів»***, що присвячується встановленню наявності / відсутності властивостей, що мають ресурсний потенціал і

усвідомленню їхнього значення для подолання СЖС.

III блок. *«Шляхи вдосконалення особистісного ресурсу»*, що спрямовується на формування властивостей особистості, що можуть слугувати засобами подолання СЖС.

IV блок. *«Рефлексія результату»*, що присвячується усвідомленню та закріпленню змін, які відбулися в процесі реалізації програми. Йдеться про інтеграцію нового досвіду у систему поведінки особистості.

Далі представимо змістове наповнення кожного блоку програми.

Основним завданням *першого блоку* є усвідомлення жінкою специфіки своєї важкої ситуації. прийняття її та власних емоційних переживань як нормальних.

Першим кроком є усвідомлення факту наявності та особливостей СЖС. Для цього можна керуватися загальними ознаками складних життєвих ситуацій: трапляються несподівано; жінка до них не готова; жінка відчуває, що безсила запобігти їм: події сприймаються таким, що відбуваються дуже швидко; характеризуються жорстокістю стосовно жінки; створюють відчуття небезпеки, власного безсилля і безпорадності.

По-друге, важку життєву ситуацію важливо прийняти. На рівні індивідуального досвіду це означає, що людина вміє розпізнавати, що для неї є сприятливим, а що ні; вона здатна прийняти неминучість як позитивних, так і негативних подій; вона усвідомлює наслідки будь-якого досвіду, незалежно від ступеня його бажаність для неї. Якщо ж отриманий життєвий досвід людина переживає і не приймає (засуджує, має почуття провини, страху, жалю та інші форми заперечення того, що сталося), то вона може знову і знову потрапляти в схожі важкі життєві ситуації, в яких буде намагатися вирішувати проблеми минулого, а не своєї актуальної життєвої ситуації.

У роботі з жінками важливо відслідковувати наявність симптомів неприйняття жінкою СЖС. Вони можуть бути двох видів – емоційні та фізичні.

До емоційних симптомів відносяться: 1) шок, відторгнення, втрата віри (світ починає розглядатися у якості страшного та небезпечного місця); 2) лють,

роздратування, перепади настрою («емоційні гойдалки»); 3) провина, сором, самозвинувачення; 4) почуття туги й безвиході; 5) розгубленість, порушення зосередженості; 6) тривога й страх; 7) замкнутість; 8) відчуття, що людину покинули.

Серед фізичних симптомів такі: 1) безсоння і нічні кошмари; 2) лякливість; 3) гострі і хронічні болі; 4) підвищена стомлюваність; 5) метушливість; 6) м'язова напруга.

Якщо якісь з перерахованих симптомів присутні як ознаки переживання поточної (нешодавно минулої) ситуації, то йдеться про те, що жінка переживає (пережила) складну життєву ситуацію. Усвідомлення цього дає підстави визнати факт переживання СЖС.

Далі робота, спрямована на соціально-психологічну підтримку жінок, повинна вестись у напрямку того, щоб вони прийняли факт того, що складна ситуація трапилась не з їхньої вини, а є фактом об'єктивної дійсності.

Надалі - терапевтична робота, яка стосується зміни когніцій – жінка повинна перестати думати, що це сталося внаслідок неправильно обраної стратегії поведінки, адже немає «правильного» і «неправильного» способу реагувати на скрутну життєву ситуацію - всі відчуття, думки та дії можуть бути такими, які присутні у індивідуальній реакції на таку ситуацію кожної жінки. Тому не варто звинувачувати себе та інших за скоєні дії. Поведінка кожної жінки, яка потрапила у СЖС, – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Тому жінці потрібно прийняти в своє життя новий досвід, нехай навіть поки негативний, який зробить її більш мудрою в подоланні життєвих труднощів.

Основним завданням *другого блоку* є діагностика властивостей особистості, які ми за результатами нашого дослідження (див. перший розділ) кваліфікували як такі, що мають ресурсне значення для подолання СЖС. В емпіричному дослідженні нами було встановлено, що серед факторів, які допомагають протидіяти негативному впливу складної життєвої ситуації, а також сприяють знаходженню внутрішніх резервів, які забезпечують жінці самостійність вибору, спрямування

власного саморозвитку та самореалізації, є осмисленість життя (само детермінація, що виявляє різні рівні автономії особистості), певні смисложиттєві орієнтації (наявність життєвих цілей, орієнтації на контроль власного життя та екстернальний локус контролю) та життєстійкість особистості (особливо такий її складник як розвинений контроль подій власного життя).

Зроблені висновки покладено в основу розробки змісту та інструментального забезпечення *Соціально-психологічного тренінгу розвитку особистісного ресурсу жінок, що потерпають від СЖС*. Отже, змістом *третього блоку* програми буде робота з жінками у формі тренінгу, що складається з трьох змістових частин: посилення особистісної автономії, робота з особистими цілями, вироблення досвіду контролювати події життя та брати відповідальність на те, що відбувається у житті.

У такий спосіб маємо завдання щодо формування цілісного комплексу властивостей особистості, які є її ресурсом у подоланні складної життєвої ситуації. Цілісність комплексу властивостей особистості зумовлюється наявністю усвідомлених життєвих сенсів, що слугує основою ціле покладання (наявності цілей життя). Життєві цілі для особистості є джерелом її активності – розгортання певних подій життя, які вдовольняють її потреби. Суттєвим моментом у цьому процесі є власний вибір, який людина здатна зробити щодо здійснюваних нею дій. Логічним доповненням є необхідність контролю їхнього перебігу та наслідків, а також прийняття відповідальності за здійснювані дії та їхні наслідки.

Оскільки автономія особистості пов'язана з наявністю життєвих сенсів і передбачає можливість їхнього усвідомлення особистістю, то на початку роботи з жінками йдеться про розширення усвідомленості ними свого життя – формуванню стану, в якому суб'єкт фокусується на переживанні поточного моменту, не занурюючись у думки про події минулого чи майбутнього.

В основу такої роботи ми поклали розуміння усвідомленості (англ. *mindfulness*) як здатності людини подумки і фізично відчутти поточний момент. А це означає:

- концентрувати увагу на діяльності або творенні чогось (чітко розуміти

ступінь важливості справи, не перемикається з першорядного на другорядне);

- відчувати своє тіло і розуміти його потреби (голод, дискомфорт, біль, втому тощо);
- усвідомлено відчувати емоції (розуміти яку емоцію переживаєш; вміння не засуджувати себе за відсутність «потрібних» і «доречних» емоцій);
- не виносити оціночних суджень (усвідомлювати себе як унікальну особистість серед інших неповторних людей, не «навішувати ярлики», давати непрошені поради і робити зауваження);
- не втрачати впевненості в своїх переконаннях внаслідок критики (апріорі не сприймати близько до серця образливі напади - розуміти, це всього лише суб'єктивна ідея іншої людини того, як ви повинні виглядати через призму її життєвого досвіду).

Для забезпечення цього напрямку соціально-психологічного тренінгу для жінок, що потрапили у СЖС, було підбрано низку інструментів, приклади яких наводимо далі.

Вправа «Самоаналіз»

Виконання ґрунтується на матеріалі анкети, запропонованій А.О. Баканової. Клієнтці потрібно відповісти на декілька запитань, які стосуються її уявлень про складну життєву ситуацію та досвідом її переживання.

1. Кожна людина в своєму житті переживає різні ситуації. Складна життєва ситуація для мене - це ситуація, яка _____.

2. Перерахуйте, будь ласка, ваші перші 5 асоціацій на слова «складна життєва ситуація»: _____.

3. Згадайте та запишіть в графу СЖС таблиці 2.6. ті складні життєві ситуації, які ви безпосередньо переживали впродовж свого життя (бажано записати не менше 3-5 ситуацій):

Таблиця 2.6.

<i>СЖС</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>У</i>	<i>СП</i>	<i>ЗР</i>	<i>ВН</i>	<i>Дар</i>	<i>Втрати</i>
1.								

...								
5.								

4. У графі **С** таблиці оцініть за допомогою 10-бальної шкали силу прояву кожної ситуації (наскільки емоційно вона переживалась): напр., 1 бал - «Я відчувала легкий дискомфорт»; 10 балів - «Я довго горювала».

5. У графі **А** таблиці оцініть за допомогою 10-бальної шкали ступінь активності в ситуації: напр., 1 бал - «Я нічого не зробила для того, щоб подолати СЖС»; 10 балів - «Я зробила все, що могла, для подолання СЖС».

6. У графі **СП** таблиці оцініть за допомогою 10-бальної шкали ступінь подолання кожної ситуації: напр., 1 бал - «Ситуація для мене продовжує бути актуальною - вона ще не вирішена»; 10 балів - «Ситуація для мене перестала бути для мене актуальною – її повністю вирішено».

7. У графі **У** таблиці оцініть за допомогою 10-бальної шкали наскільки успішно подолано кожну ситуацію: напр., 1 бал - «Ситуація була вирішена мною вкрай не успішно»; 10 балів - «Ситуація була вирішена мною настільки успішно, наскільки це було можливо».

8. У графі **ЗР** таблиці оцініть ступінь використання зовнішніх ресурсів (підтримки друзів, родичів, фахівців) для подолання СЖС.

9. У графі **ВР** таблиці оцініть ступінь використання внутрішніх ресурсів (особистісного потенціалу, різних способів самодопомоги) для подолання СЖС.

10. У графі **Дар** таблиці запишіть, що, на ваш погляд, придбано, отримано в результаті подолання СЖС.

11. У графі **Втрата** таблиці запишіть, чим, на ваш погляд, ви заплатили за подолання СЖС, що втратили при виході з неї.

Вправа дозволяє здійснити різносторонній аналіз подолання жінкою СЖС та вийти на більш високий рівень усвідомлення факту її наявності, специфіки її прояву, рівня власної активності (залучення) до її подолання, ступеню та спішності

подолання, залучених та можливих до залучання зовнішніх та внутрішніх ресурсів, втрат, а також набутого досвіду.

Вправа «Що я хочу і можу».

Технологічно виконання вправи складається з роботи з двома запитаннями та знаходження відповідей на них.

По-перше, йдеться про запитання «Чого я хочу зараз?». Важливо бути готовим до появи глобальної негативної відповіді (не хочу нічого) і пропонувати клієнтці направити свої думки у напрямку того, чого хоче хоча б трішки. Варіанти відповідей можуть бути різними (побути на самоті, щоб навколо була тиша, щоб ніхто не чіпав тощо). Потрібно зафіксувати їх.

По-друге, йдеться про роботу із запитанням «Що я можу зробити зараз для себе?» Це важливе питання, оскільки відповідь на нього включає програму виходу зі складної життєвої ситуації - всі слова в цьому питанні є ключовими:

- *Я* - це саме клієнт, а не хтось інший (у такий спосіб мобілізуються власні сили на пошук ресурсів);
- *можу* – це однозначно можу (запускається програма пошуку рішення та добору дії, розрахованих на власні сили);
- *зробити* – це означає здійснити, а не просто про це подумати (таким чином починається рух до вибору певних конкретних дій);
- *зараз* – це означає цієї миті, в цю мить, а не колись в майбутньому (формується спрямованість на вчинення негайних дій. Зазвичай це дії невелике, проте вони запускають механізм порятунку самого себе).

Розширенню можливостей соціально-психологічної підтримки жінкам може бути поглиблення роботи у цьому напрямку за допомогою залучення додаткових напрямків аналізу. Цьому слугують відповіді на такі запитання: «Що я можу зробити, щоб знизити рівень моїх переживань з приводу складної життєвої ситуації?», «Що я роблю, яким чином дбаю про себе, щоб мені було більш радісно на душі?».

Далі з відповідей складається якомога більш повний опис ситуації, який доповнюється відповідями на запитання: «Що ще я можу зробити?» (така робота підпорядкована принципам коучингової взаємодії, і сприяє тому, щоб записаних пунктів вийшло якомога більше, що розширює поле для пошуку можливих дій). Завдяки здійсненій роботі клієнтка може віднайти сенс, наповнити значимістю звичні види діяльності, усвідомити, як вони можуть протистояти негативним змінам, що спричинені потраплянням у складну життєву ситуацію.

Вправа «Ресурси імені»

Відомо, що в традиціях деяких народів прийнято давати людині кілька імен (якісь отримують при народженні, інші вибираються самою людиною, коли вона намагається здійснити задумане, а якісь присвоюються їй сучасниками або нащадками, які оцінюють її вчинки). Ім'я людині може додавати їй певного ресурсу.

Технологічно вправа стосується того, щоб людина обрала для себе друге (ресурсне ім'я). Для цього їй ставлять такі запитання: «Яке ім'я вважаєте таким, що характеризує Вас наразі?», «Яке ім'я хочете приєднати до свого основного імені, аби ним пишалися надалі?», «Яке ім'я хочете приєднати до свого основного імені, аби ним пишалися надалі?» (напр., «сьогодні я Олена, яка вичікує, а мрію стати Оленою, яка надихає», або «Я Олександра Обережна, а буду Олександрою Рішучою», або «Я Наталя Тремтяча, а стану Наталею Відважною»).

Жінкам пропонується не лише приєднати до своїх основних імен нові, але й розказати про те, які почуття вони відчували, «граючи» зі своїм ім'ям, що нового дізналися про себе завдяки цій вправі. Такий досвід дозволяє зрозуміти те, яким чином ставлення до себе впливає на ставлення до ситуації, яку вони переживають та яким чином опановують та долають її.

Вправа «Користь від СЖС».

Технологічно виконання вправи складається з роботи з ключовим запитанням та знаходження відповіді на нього.

Якими б складними не здавалися клієнтці обставини, що виникли у її житті, необхідно відповісти на запитання про те, «Що корисного може мені дати ця ситуація?». Завданням роботи з жінками, що потерпають у СЖС, є вироблення

усвідомлення того факту, що за будь-яких обставин, за будь-якого їхнього збігу, зазвичай, є щось життєво необхідне для них саме зараз, інакше вони не виникли б. Слід розуміти, що більшість ситуацій в житті люди певною мірою створюють самі, спровокувавши їх раніше прийнятими рішеннями і поглядами на життя, на себе та інших людей. Щоб вони не перебували у перманентній невизначеності, доля періодично дає їм зворотний зв'язок для подальшого коригування їхніх думок, поглядів та дій. Тому можна зосередитися на виробленні настановлення: те, що є зараз, можна розглядати у якості меншого зла з можливих варіантів розвитку подій, або у якості виклику, нового щабля для особистісного зростання.

Вправа «Контроль над СЖС».

Для того, щоб допомогти жінці навчитися контролювати перебіг життєвої ситуації та себе як її суб'єкта, а також знайти в собі сили та мудрість здолати складну життєву ситуацію у найкращий спосіб, їй пропонується згадати, якості та здібності, які найбільш подобаються в ній іншим людям. Саме ці властивості особистості їй зараз більш ніж необхідні - їх потрібно знайти в собі, дозволити їм проявитися, спробувати розвивати їх далі. Щоб взяти ситуацію під контроль і не потребувати контролю з боку інших, досить навчитися управляти собою.

Вправа «Готовність до неприємностей».

Головне призначення вправи полягає в тому, щоб допомогти жінці змінити настановлення щодо неготовності припустити варіант неприємного розгортання ситуації та усвідомити, що є помилкою постійно прагнути уникнути неприємностей і проблем. По-перше, концентруючись на неприємностях, людина притягує їх у своє життя, а по-друге, це відволікає її увагу від основної бажаної мети. Тому важливо навчитись самостійно представляти найкращий сценарій свого життя і бути готовим рухатися в обраному напрямку, не боячись труднощів - вони неминучі, але переборні.

Добре, коли ця частина роботи відбувається на основі досвіду, який вироблений під час виконання попередньої вправи.

Вправа «Колесо особистого благополуччя».

Вправа дозволяє оцінити ресурси та резерви в особистому та професійному сфері як джерела профілактики емоційного вигорання жінок, які потрапили у СЖС.

Технологічно робота відбувається за певним алгоритмом – йдеться про послідовну постановку таких запитань:

- ✓ розгляньте малюнок, запропонований нижче та відзначте точкою на кожній «спиці колеса» те, як Ви оцінюєте свій стан в даний момент (див. рис. 2.3);

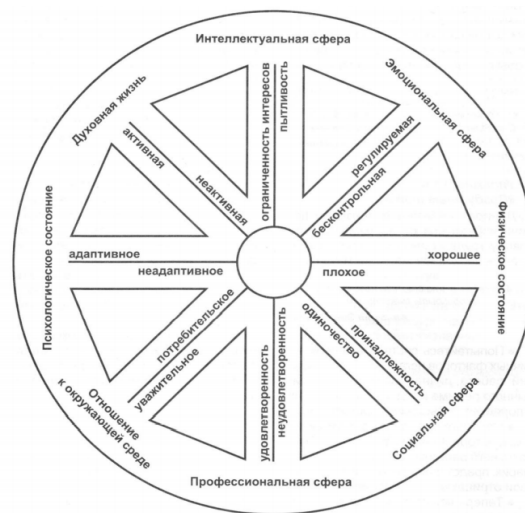


Рис. 2.3. Шаблон колеса особистого благополуччя.

- ✓ проведіть лінію і послідовно з'єднайте всі точки, які характеризують Ваш стан у різних сферах;
- ✓ порівняйте контури «ідеального колеса» з тією фігурою, яка вийшла після з'єднання точок;
- ✓ яка сфера життєдіяльності у вас виявилась найбільш благополучною, а яка - найменш?
- ✓ чи схожий на коло контур, що вийшов від з'єднання поставлених Вами точок? Як ви думаєте, чи зможе ваше «Колесо» благополучно «котитися по життю»?
- ✓ які почуття воно у Вас викликає?
- ✓ що б Вам хотілося змінити?
- ✓ якими можуть бути кроки, які Вам необхідно зробити, щоб відбулися ці зміни?

Ця вправа є варіацією відомого коучингового інструменту «Колесо життєвого балансу», розробленого П.Дж. Майером. Його цінність полягає у можливості

зрозуміти: чим наповнене життя людини; що для неї є дійсно важливим; зміна в якій області спричинить кардинальні поліпшення у всьому її житті; які кроки вона можете зробити, щоб вже протягом найближчих 72 годин поліпшити своє життя.

Вправа «Обіцянка самій собі».

Логічним продовженням попередньої роботи є засвоєння нового досвіду, який змінить поточну ситуацію. Власне, йдеться про ті перші три кроки, які жінки готові зробити у наступні 72 год. для поліпшення поточної життєвої ситуації, яка сприймається як складна.

Вправа виконується у такій послідовності:

Візьміть аркуш паперу. Запишіть на ньому три дії (заходи), які Ви могли б зробити у одній з трьох областей - професійній, організаційній та особистій -, у якій виявляється СЖС.

- позначте зірочкою ті пункти в кожному розділі, які Ви можете виконати впродовж наступного місяця;
- в кожному розділі підкресліть той пункт, який Ви можете виконати вже наступного тижня.

Лист може виглядати приблизно так:

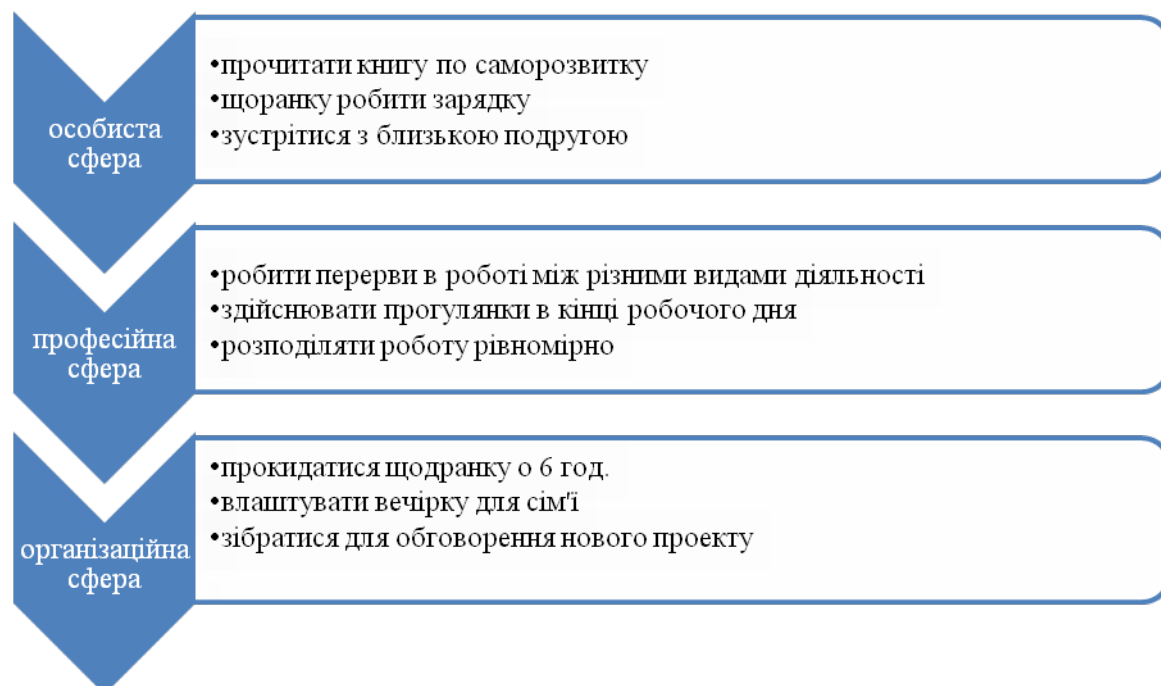


Рис. 2.4. Приклад виконання вправи «Обіцянка самій собі».

Обіцянки самій собі є своєрідним домашнім завданням – діями поза тренінгом, які сприяють вироблення нового досвіду опанування життєвих ситуацій, які сприймаються у якості складних.

У емпіричному дослідженні було встановлено, що краще зі СЖС справляються жінки, які мають у структурі своєї особистості таку властивість як інтернальність, що дозволяє їх брати на себе відповідальність на свої дії та їхні наслідки. Наступні вправи слугують формуванню цієї властивості у жінок, які мають змішаний або екстернальний локус контролю.

Вправа «Карусель»

Виконання вправи має на меті з'ясування відмінностей в прийнятті відповідальності. Для цього група учасників тренінгу ділиться на «парні» та «непарні» номери. «Парні» номери стають в коло обличчям до «непарних» номерів, які утворюють зовнішнє коло. Учасники розташовуються один навпроти одного.

Протягом 1 хв. «непарні» номери говорять партнеру навпроти: «Я хочу ..., я хочу ..., я хочу ...». Через 1 хв. «карусель» зсувається на одну людину і робота продовжується доти, поки внутрішнє і зовнішнє кола не повернуться до первинного порядку.

В ході всієї процедури утворюється певний «енергетичний котел»: всі виговорюються впродовж певного часу без критики одній і тій самій людині.

Далі «парні» номери аналогічним чином виконують наступне завдання: говорити кожному «непарному» номеру фрази - «Я можу ..., я можу ..., я можу ...».

За потреби можливо використати варіанти цієї вправи, коли учасники по черзі говорять: «Мої плани на наступний місяць ...»; «Конкретний спосіб досягнення поставленої мети ...».

Вправа «Провідна властивість»

Виконується з метою усвідомлення сильних сторін власної особистості, що можуть виступати у якості ресурсу жінки для подолання нею СЖС. Вправа складається з кількох етапів.

✓ кожна учасниця називає одним словом свою головну позитивну властивість. Якщо група згодна з такою самооцінкою, то слово переходить до іншої учасниці. Якщо хоча б один хтось не згоден, то учасниця намагається її переконати в тому, що має названу властивість. У разі виникнення труднощів, переконувати допомагають інші учасники групи.

✓ учасниці обговорюють риси характеру, які найчастіше призводять до неправильних вчинків, а також властивості особистості, що допомагають їх уникнути. Відповіді записуються в два стовпчики. Потім кожною учасницею обираються ті властивості, які у неї (на її думку) є.

✓ учасницям пропонується закінчити фрази: «Я найчастіше роблю неправильно, тому що ... (навести як приклад особливостей свого характеру)»; «Щоб не робити помилок в поведінці, мені слід спиратися на таку рису свого характеру, як ...».

У обговоренні важливо дійти висновку, що плануючи життєву перспективу, зріла людина має спиратися на наявний у неї ресурс, яким безсумнівно є сильні сторони її особистості.

Вправа «Прийняття відповідальності на себе»

Метою виконання вправи є розвиток почуття відповідальності за свої вчинки, прояви себе. Виконується поза межами тренінгової аудиторії, в періодах між заняттями.

Жінкам пропонується впродовж часу до наступного заняття проаналізувати своє спілкування з колегами, керівниками, родичами і наодинці з собою. Вони повинні намагатися визначити, коли їхня поведінка характеризувалася словами «Я повинен ...», а коли «Я хочу ...». пропонується скласти діаграму (приклад див. на рис. 2.3.2), на якій відобразити співвідношення таких типів поведінки.



Рис. 2.5. Приклад діаграми (співвідношення поведінки типів «хочу» і «повинна»).

У обговоренні важливо встановити, що причиною кожного акту поведінки, що провокує невроз є нездатність особистості прийняти відповідальність за своє «Я». Використовуючи можливості гештальт-підходу, можна допомагати жінці подолати невротичні механізми за допомогою зміни її засобів комунікації та структури мовлення. Сенс вправи полягає в підвищенні рівня розуміння жінками своєї суб'єктної (авторської) позиції та творчої ролі в спілкуванні з іншими людьми, а також відповідальності за власні дії у взаємодії з ними.

Окремим напрямком роботи у соціально-психологічному тренінгу з жінками, які потрапили у СЖС, є розширення їхнього досвіду саморегуляції емоційного стану. Наступні вправи мають на меті навчити жінок прийомам релаксації.

Вправа «Повітряні кулі».

Дана вправа покликана допомогти жінці позбутися переживань з приводу складних життєвих ситуацій, навчити адекватно сприймати та спокійніше ставитися до них.

Виконання вправи починається складанням списку типових факторів негативних переживань (робота, особисте життя, зміна звичного режиму тощо). Їх потрібно розташувати у порядку зменшення сили переживань. А далі клієнтці потрібно виконати таке:

- зосередьтеся на найсильнішому факторі, згадайте, як Ви зазвичай на нього реагуєте. Надуйте кульку, уявляючи, що Ви віддасте їй свої негативні емоції;
- тепер візьміть голку і, протикаючи кульку, уявіть собі, що всі Ваші негативні емоції в одну мить зникають;
- почніть надувати другу кульку. Уявляйте собі, що Ви наповнюєте її позитивною енергією. Підберіть слово, що позначає позитивну емоцію, напишіть його на кульці;
- які образи виникають у Вас тепер в зв'язку з даною ситуацією? Зобразіть їх схематично у вигляді малюнків на кульці.

- підкиньте кульку догори і, спостерігаючи за її польотом, спробуйте закріпити в свідомості ті образи, які Ви зобразили. Коли Ви знову зіткнетеся з подібною ситуацією, згадайте про цю кульку і про те, що було зображено та написано на ній Вашою рукою.

Механізм, який лежить в основі нового досвіду, широко відомий у практиці НЛП під назвою «якоріння».

Вправа «Прийоми розслаблення».

Йдеться про два простих прийоми, опанувавши які жінки можуть достатньо швидко та ефективно релаксувати у разі, коли потрапляють під дію потужних емоцій, що виникають під час переживання СЖС. Далі подаємо інструкції щодо їхнього застосування.

1. «Морозиво».

Встаньте, закрийте очі, руки підніміть догори та уявіть, що Ви - морозиво. Напружте всі м'язи тіла. Запам'ятайте ці відчуття. Затримайтесь в цій позі на 1-2 хвилини. Далі уявіть, що під дією сонячного тепла Ви починаєте повільно танути, розслаблюючи поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення.

Вправу потрібно виконувати до настання моменту досягнення оптимального психоемоційного стану (її можна виконувати по різному: сидячи, стоячи, лежачи на підлозі).

2. «Хвиля».

Встаньте, закрийте очі, руки опустіть вздовж тіла. Починайте повільно розгойдуватися, подумки підбираючи свій темп і ритм руху, поступово домагаючись повного розслаблення всього тіла. Головне – віднайти ритм і темп розгойдування, який буде найбільш суб'єктивно приємним.

Вправа «Дерево життя – особистий ресурс».

Для виконання вправи потрібно зручно сісти, закрити очі, глибоко вдихнути декілька разів і розслабитися.

Далі тренер повільно читає текст: *«Уявіть собі, що Ви перебуваєте в саду, де ростуть різні дерева ... Всі вони цікаві, але одне з них особливо привертає Вашу увагу...Подивіться уважно: що це за дерево?.. Який у нього стовбур, які гілки?.. В яких умовах воно росте?*

Уявіть, що Ви стаєте цим деревом, ваше тіло - це стовбур, добре вкорінений в землі, від стовбура відходять гілки з листям. Якої вони форми? Чи є на дереві квіти або плоди? Ваше коріння пронизує землю, з якої надходять поживні речовини ... Земля живить дерево своїми соками, і воно набирається сил... Ваші гілки розпрямляються, тягнуться догори, листя, квіти або плоди ростуть...

Сонечко зігріває та дарує дереву своє тепло... Ви відчуваєте прилив сил і енергію всередині себе. Утримаєте це відчуття...

А зараз відкрийте очі та повертайтеся в кімнату».

Після завершення вправи клієнтці пропонується намалювати своє дерево на папері. Цей малюнок - це ресурс для неї на всі випадки зустрічі зі складними життєвими ситуаціями.

I, нарешті, *четвертий блок* програми соціально-психологічної допомоги стосується рефлексії набутого досвіду. Рефлексія дає можливість жінці не лише побачити себе зі сторони, а й зафіксувати набутий досвід, його значення для подолання складних життєвих ситуацій.

Вважаємо слушною думку покласти в основу підсумкового етапу роботи ідею інтеграції позитивного досвіду – того, що був у минулому, а також набутий під час тренінгу. Для цього можна використати описані далі вправи.

Вправа «Аналіз корисного досвіду».

Виконання вправи має на меті підвищення рівня впевненості жінки у своїх силах – таким чином йдеться про корекцію самооцінки, яка страждає зневіри у ситуації виникнення життєвих труднощів.

Технологічно йдеться про те, щоб створити умови, в яких жінка може звернутися до власного досвіду. Їй пропонується згадайте всі можливі ситуації, коли

її вдалося чогось досягти або коли здавалося безнадійні справи раптом оберталися для неї удачею.

Важливо підвести клієнтку до того, щоб вона зробила єдино правильний для себе висновок про те, що вона вирішувала і не такі складні проблеми, впорається і з цією.

Вправа «Рефлексія ресурсу особистості».

Виконується з метою усвідомлення та прийняття відповідальності за ресурс власної особистості.

Учасницям тренінгу пропонується намалювати сонце і в його центрі зобразити символічний автопортрет та на двох-трьох променях сонця написати якості, притаманні їй і допомагають їй долати складні життєві ситуації.

Далі учасниці передають свої малюнки по колу. Отримавши чужий малюнок, кожна з учасниць підписує на одному промені якості, що з її точки зору підкреслюють індивідуальність авторки малюнка.

У обговоренні учасниці обмінюються враженнями та власними почуттями - кожна ділиться тим, що нового про себе вона дізналася, і як це їй може стати в нагоді в житті, зокрема у ситуації подолання життєвих труднощів.

Вправа «Чому мене навчила життєва проблема»

Учасниці повинні сформулювати проблему, яка лежить в основі їхньої СЖС, а також те, який вони отримали новий цінний досвід.

Отже, потрібно відповісти на декілька запитань:

- Що це була за ситуація і як вона вирішилася?
- Якщо рішення цієї проблеми навчило Вас чомусь важливого, то, що це таке?
- Уявіть собі, що через кілька років Вам поставлять таке ж запитання. Як Ви думаєте, що Ви відповісте наступного разу?
- Уявіть, що пройде якась кількість років, настане час, коли у Вас будуть діти та онуки, і Ви вирішите передати їм досвід, отриманий в результаті вирішення цих проблем, про що Ви їм розповісте?

У такий спосіб відбувається об'єктивізація та формалізація нового досвіду.

Отже, описана Програма призначена для формування властивостей особистості жінки, які мають ресурсний потенціал для подолання нею СЖС.

Апробація Програми відбувалась у Київському міському Центрі гендерної рівності, запобігання та протидії насильству у вересні-жовтні 2020р. під час проходження практики. Одним з напрямків роботи Центру є робота з жінками, яка проводиться в межах міського плану заходів щодо реалізації Національного плану дій з виконання резолюції Ради Безпеки ООН № 1325 «Жінки, мир, безпека» на період до 2020 року» (затверджений Київським міським головою В. Кличком 24.04.2019 № 6137/1).

Розділ IV «Захист жінок і дівчат, які постраждали від конфліктів» передбачає впровадження ефективного механізму надання допомоги таким особам, а також реалізацію низки відповідних заходів. З огляду на це було створено тренінгову групу з жінок, які потрапили у СЖС, звернулись по допомогу в Центр та після консультації з психологом погодились взяти участь у такій роботі. Загалом у соціально-психологічного тренінгу розвитку особистісного ресурсу жінок, що потерпають від СЖС, взяло участь 9 осіб.

Учасниць тренінгу характеризують такі ознаки: описують свою поточну життєву ситуацію як таку, з якою вони не можуть впоратися, яка виснажує їхні сили, лякає, викликає паніку, перенапружує, викликає потужні негативні емоції, паралізує волю, дратує; всі їхні дії не є ефективними (не приводять до бажаного результату, не мають сенсу, викликають зневіру); до близьких не звертаються по допомогу (у них свої клопоти) або мали негативний досвід звертання по допомогу; свій власний досвід вважають обмеженим і недостатнім для того, щоб подолати важку для себе ситуацію.

Проведена з ними діагностика показала, що вони мають нижчий за середній рівень само детермінації, середній рівень прояву залученості та прийняття ризику, низький рівень контролю життя. Також з'ясовано, що вони живуть сьогоденням, життєві цілі практично не формулюють і мають вищий за середній рівень екстернальності.

Соціально-психологічна робота тривала впродовж 6 тижнів, регулярність занять становила 1 раз (2,5 год.) на тиждень. Учасники тренінгу мали домашнє завдання на період між заняттями.

Після завершення тренінгу з метою перевірки його ефективності було проведене підсумкове опитування. Таку форму було обрано через те, що кількісний склад групи для апробації Програми був не достатнім за обсягом для того, щоб проводити статистичний аналіз з метою встановлення змін у прояві властивостей особистості, а також і часу для формувального впливу на ресурсні властивості особистості було замало.

Тому в основу заключного опитування було покладено анкету, якою ми скористалися для відбору жінок для участі в емпіричному дослідженні – були відібрані запитання, за допомогою яких можемо побачити зміни, які відбулись у їхній поведінці у СЖС. До оцінки також долучались результати зворотного зв'язку, який давали учасники тренінгу впродовж його роботи.

Загалом можемо говорити про позитивні зміни, які відбулися у поведінці жінок, які потрапили у СЖС та намагаються її подолати. На підтвердження цього зазначимо, що жінки-учасниці соціально-психологічного тренінгу демонстрували зміну свого емоційного статусу: знизився рівень емоційного реагування на поточну складну ситуацію (з 7,6 до 5,9 балів). Також змінилась якість домінуючих емоцій (зникли різко негативні, натомість з'явилося більше нейтральних) та почав укріплюватися досвід саморегуляції емоційних станів. Прояв активності в ситуації життєвих труднощів став вищим (з 4,3 до 5,8 балів), учасниці говорили про новий досвід, його використання і кращі результати своїх дій, які вони використовують для того, щоб впоратися із життєвими труднощами. Почав змінюватися їхній звичний спосіб поведінки у СЖС – жінки засвідчують про готовність звертатись по допомогу до своїх рідних та близьких, зокрема і по соціально-психологічну допомогу до соціальних служб та психологів. Рефлексія досвіду дала можливість усвідомити, що вони більше довіряють своїм власним силам у подоланні СЖС у

порівнянні з тим, як вони сприймали себе до того, як вони почали отримувати соціально-психологічну підтримку.

Звичайно, такі результати не мають статистичного підтвердження, але ми можемо говорити про виражені тенденції, які стосуються позитивних змін у психології жінок, що отримували соціально-психологічну допомогу, спрямовану на посилення їхнього ресурсу для подолання СЖС.

Це дає підстави продовжувати роботу у напрямку надання соціально-психологічної допомоги жінкам, особистісний ресурс яких не має тих характеристик, які слугували б якісному подоланню ними складних життєвих ситуацій.

Висновки до другого розділу

Здійснене нами емпіричне дослідження особистісного ресурсу жінок, який допомагає їм долати складні життєві ситуації, зберігаючи при цьому власне психічне здоров'я, засвідчує, що такими ресурсними властивостями особистості є автономність (виявляється різними рівнями само детермінації), життєстійкість особистості (особливо рівень контролю подій власного життя), а також її смисложиттєві орієнтації (особливо наявність життєвих цілей, орієнтації на контроль власного життя та екстернальний локус контролю).

Соціально-психологічна допомога жінкам, які потрапили у СЖС, є цілісною системою формування властивостей особистості, які носять ресурсний характер щодо подолання життєвих труднощів. Набуття жінками вищого рівня особистісної автономії при здоланні складних ситуацій, розвиток інтернальності по відношенню до себе, власних дій та їхніх наслідків, підвищення їхньої життєстійкості, який буде інтегровано у структуру індивідуального досвіду, сприяє кращому подоланню складних життєвих ситуацій.

Досвід надання соціально-психологічної допомоги жінкам у СЖС свідчить, що розвиток властивостей особистості, які мають ресурсне значення, приводить до зміни способу подолання ними життєвих труднощів і формування ставлення до себе та зовнішнього оточення, яке значно полегшує опанування СЖС.

ВИСНОВКИ

Для досягнення висунутої у нашому дослідженні мети та реалізації поставлених завдань, а також перевірки висунутої гіпотези було проведене теоретико-емпіричне дослідження. За його результатами можна констатувати таке:

1. Феномен СЖС є об'єктом багатьох психологічних досліджень, оскільки соціально-економічні умови сучасності створюють підґрунтя для виникнення багатьох факторів у життєдіяльності особистості, які вимагають від неї незвичного способу поведінки для її подолання. Ми схилиємось до розуміння сутності СЖС як фрагменту дійсності, який обумовлений внутрішніми та зовнішніми факторами, що на суб'єктивному рівні сприймається в якості психологічного утруднення. СЖС характеризується певною взаємодією зовнішніх та внутрішніх чинників, які сприяють або перешкоджають спроможності особистості подолати її. Сукупність суб'єктивних параметрів ситуації у свідомості людини складаються в смислові одиниці та перетворюються на елементами суб'єктивного образу ситуації, який зумовлює способи реагування, які обирає людина.

Аналіз особливостей життя сучасної жінки дозволяє констатувати, що дедалі частіше висуваються вагомні виклики, які змінюють звичні умови її життєдіяльності, до яких вона адаптувалася, та потребує нової поведінки, спрямованої на те, щоб впоратися із складними життєвими ситуаціями. Не кожна жінка має соціально-психологічний ресурс для такої поведінки. Внаслідок цього вона може потребувати підтримки і допомоги соціальних служб для вирішення своєї проблеми. Складна життєва ситуація завжди характеризується тим, що це певна невідповідність між тим, що людина хоче, і тим, що з нею відбувається.

Соціально-психологічними факторами, які сприяють подоланню негативного впливу середовища і можуть слугувати внутрішніми ресурсами, які забезпечують жінці подолання СЖС є самостійність вибору, спрямування власного саморозвитку та самореалізації, що ґрунтуються на осмисленості життя (само детермінації),

смыслових орієнтаціях та життєстійкості особистості.

2. В результаті проведення емпіричного дослідження встановлено, що високий ступінь розвитку таких соціально-психологічних факторів як особистісна автономія, залученість у події власного життя, контроль за ними та готовність приймати ризик, наявність цілей на майбутнє та інтернальність слугують кращому подоланню жінками СКЖ. Натомість, недостатній ступінь їхнього розвитку не дозволяє жінці бути ефективною у тому, щоб впоратися із життєвими труднощами.

3. Розроблена програма соціально-психологічної допомоги жінкам у СЖС, спрямована на розвиток особистісних властивостей, що мають ресурсне значення для подолання життєвих труднощів, сприяє формуванню сприйняття жінкою себе як суб'єкта свого власного життя, позитивній зміні ставлення до найближчого оточення, готовності використання потенціалу соціальних служб для вироблення нового досвіду опанування життєвих труднощів.

Отже, висунута нами гіпотеза про те, що високий рівень осмисленості життя та само детермінації допомагають жінкам, які потрапили у складну життєву ситуацію, обирати життєстійкі стратегії їхнього подолання, а також виявляти високу продуктивність у набутті відповідного досвіду, отримуючи соціально-психологічну допомогу підтвердилась. Отримані нами практичні результати показують перспективність використання у роботі соціальних служб розробленої нами програми надання соціально-психологічної допомоги жінкам, що потрапили у складну життєву ситуацію, а також вказують напрям подальших теоретико-емпіричних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С.82–90.
2. Александрова О.В., Дерманова И.Б. Психосемантический подход к оценке сложной жизненной ситуации // Вестник СПбГУ. - Сер. 16. - 2016. - Вып. 4. – 40-50.
3. Аминова Я.Р. Эмпирическое изучение личностных детерминант копинг-стратегий у лиц, находящихся в условиях сложной жизненной ситуации. Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сборник статей по матер. XXI междунар. науч.-практ. конф. Ч. II. Новосибирск : СибАК. 2012. С. 10–17.
4. Амирова Б.А., Плеханова Е.А. Взаимосвязь преодоления трудных жизненных ситуаций с осмысленностью жизни личности // Вестник Карагандинского государственного университета. Серия История. Философия. – 2012. – №03 (67). – С.59–66.
5. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. – М. : Владос-ПРЕСС, 2004. – 176 с.
6. Анцыферова Л.М. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л.М. Анцыферова // Психол. журн. – 1994. – Т.15. – №1. – С.3–18.
7. Белан Е.А. Субъективный образ ситуации как фактор дифференциации поведенческих стратегий личности // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - 2011. - Вып. 4. - С. 53–60.
8. Бергис Т.А. Социально-психологические факторы преодоления критических жизненных ситуаций женщинами-предпринимателями / Т.А. Бергис

// автореф. дис. канд.. психол.н. (19.00.05 - соціальна психологія) – Спб. : СпбГУ, 2012. – 25с.

9. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическое консультирование. – 2007. – №4. – С.87–93.

10. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. Вестн. моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. № 1. С. 100–111.

11. Бондырева С.К. Переживание (психология, социология, семантика): Учеб. пособие / С.К. Бондырева, Д.В. Колесов. – М.: Издательство Московского психолого – социального института, 2007. – 160 с. 45.

12. Бородкина Е.В. Осмысленность жизни как фактор субъективного благополучия // Молодой ученый. – 2009. – №2. – С.90–93. 46.

13. Боулби. Д Создание и разрушение эмоциональных связей / Пер. с англ. В.В. Старовойтова – 2-е изд. – М.: Академический Проект, 2004. – 232 с.

14. Бочаров В.В., Карпова Э.Б., Чулкова В.А., Ялов А.М. Экстремальные и кризисные ситуации с позиции клинической психологии // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. – 2010. – №1. – С.9–17.

15. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. – М., 1998. – 263 с.

16. Бурлачук Л.Ф., Н.Б. Михайлов. К психологической теории ситуации // Психологический журнал. 2002. – №1. – С.5–18.

17. Бьюкенен Д., Бьйоркен Д. Праця жінок: дискримінація по відношенню до жінок на українському ринку праці: звіт Human Rights Watch. – 2003. – 53 с. - Режим доступу: <https://www.helsinki.org.ua/files/docs/1157723430.pdf> (дата звернення 05.10.2020).

18. Василенко Т.Д. Трудная жизненная ситуация: методологический анализ // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 6(29) [Электронный ресурс]. – Режим доступу: URL: <http://mprj.ru> (дата звернення 15.10.2020).

19. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
20. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т.16. – №3 (май-июнь). – С.90–101.
21. Волобуева Н.М., Сережко Т.А. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях. Белгород : Белгородский государственный университет. Научные ведомости, Серия: Гуманитарные науки. 2015. № 24 (221). С. 151–158.
22. Воронин В.Н., Князев В.Н. К определению психологического понятия ситуации // Актуальные вопросы организационно-психологического обеспечения работы с кадрами / Под ред. А.В. Филиппова. М., 1989. – С. 121–126.
23. Воронкин А.Н. Взаимосвязь уровня психологического здоровья и личностных характеристик у людей в трудной жизненной ситуации. – Спб. : Санкт-Петербургский Государственный Университет, 2016. - С. 64.
24. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». Теорія та методика управління освітою. 2010. № 1. С. 94–103.
25. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. – СПб. : Питер, 2001. – 416 с.
26. Даведенко С.В., Лисецкий К.С. Особенности преодоления трудных жизненных ситуаций у женщин с разным уровнем психологического благополучия: результаты экспериментального исследования / С.В. Даведенко, К.С. Лисецкий // Вестник науки и образования. 2019. №20-2 (74). – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-preodoleniya-trudnyh-zhiznennyh-situatsiy-u-zhenschin-s-raznym-urovнем-psihologicheskogo-blagopoluchiya-rezultaty> (дата звернення: 04.11.2020).
27. Дикая Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования // Психология социальных ситуаций /

сост. и общ ред. Н.В. Гришиной [Текст] / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач. – СПб. : Питер, 2001. – С. 334 – 354.

28. Дифференциально-психологические факторы переживания и копинг поведения взрослых в трудной жизненной ситуации. / О.В. Александрова. – дис....канд.психол.н. 19.00.13 – психологія розвитку, акмеологія. – Спб. : СпБУ ім. Герцена – 2017. – 245с.

29. Дослідження ООН «Жінки в Україні: covid-19 посилює вразливість жінок і дівчат» (21.03-12.14.2020) – Режим доступу: <https://internews.ua/opportunity/covid-19-pidvishchuye-zagrozi-dlya-zhinok> (дата звернення 04.11.2020).

30. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

31. Иванова Н.Л., Румянцева Т.В. Социальная идентичность: теория и практика. – М.: Изд-во СГУ, 2009. – 453 с.

32. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. – СПб., 2002. – 334 с.

33. Коржова Е.Ю. Семья в психологии жизненных ситуаций // Современные проблемы психологии семьи. Сб. статей. – Спб. : Изд-во АНО «ИПП», 2007. – С.32–39.

34. Коржова Е.Ю. Методика "Психологическая автобиография" в психодіагностике жизненных ситуаций. – К. : МАУП, 1994. - 108с.

35. Кочарян А.С., Лисеня А.М. Психотерапевтический контекст переживания // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія». – 2010. – №000. – Вип.44. – С.71–74.

36. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь. – М.: НЦ ЭНАС, 2007 – 64 с.

37. Крюкова Т.В. Анализ структурных и динамических аспектов понятия ситуации // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – №2. – С.260–266.

38. Левин К. Динамическая психология. М.: Смысл, 2001. – 576 с.

39. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний [Текст] / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии, 1967 - № 6, С.118-129.
40. Леонтьев Д.А. Психология смысла: Природа, строение и динамика смысловой реальности: учеб. Пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. – М., 2004. – 200с.
41. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
42. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / В.А. Либина. – Москва: Эксмо, 2008. – 247 с.
43. Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского (Омск, 4–5 октября 2018 г.) / [редкол.: Л. И. Дементий (гл. ред.), А. Ю. Маленова (отв. ред.), А. А. Маленов]. – Электрон. текст. дан. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2018. – 437 с.
44. Лысенко С.В. Современные представления о позитивных ресурсах личности, обеспечивающих преодоление трудных жизненных ситуаций / С.В.Лысенко // Вестник тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина (Тамбов). – 2013. – №12 (128). – С.265–271.
45. Магнуссон Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций // Психологический журнал. –1983. – №2. – С.29–54.
46. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестн. МГУ. – 1996. – № 4. – С. 26–35. – Сер. 14: Психология.
47. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – №1. – С.16–24.

48. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
49. Маннапова К.Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій / К.Р. Маннапова // «Теорія і практика сучасної психології». Зб. Наук. праць — Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. — № 1, Т. 2, - С.75-78.
50. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
51. Мартыянова Г.Ю. Особенности самоотношения субъектов трудной жизненной ситуации / Г.Ю. Мартыянова // Научный диалог. – 2013. – №4. (16): Психология. Педагогика. – С.74–84.
52. Мухина В.С. Личность: Мифы и реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). — Екатеринбург, 2007. — С. 386.
53. Нестерова А.А. Влияние внутрисемейных факторов на преодоление трудной жизненной ситуации // Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. /Под ред. Е.А. Петровой – М.: Издательство РГСУ, 2004. – С. 114–117.
54. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психология веры как основа кризисной психологической помощи в совладании с переживанием утраты // Вестник психотерапии. – 2014. – №49 (54). – С.39–48.
55. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / С.Р. Пантилеев. – Москва: Академия 2007. – 288 с.
56. Парфенова Н.Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. – 2009. – №9. – С.109–117.

57. Правдина Л.Р. Влияние экстремальной ситуации на динамику социально-психологических характеристик личности: Автореф.... дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2004. - 19 с.
58. Прихидько А.И. Когнитивные факторы совладающего поведения безработных // Психологический журнал. - 2001. - № 2. - С. 109–112.
59. Прохоров А.О., Фахрутдинова Л.Р. О связи переживаний и психических состояний // Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – Т. 150, кн.3. – С.50–56.
60. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.
61. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк та ін. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - 2018. - 192 с. – Режим доступу: URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf (дата звернення: 01.09.2020).
62. Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. И общ. ред. Н.В. Гришиной. – СПб. ::Питер, 2001. – 416с.
63. Психология экстремальных ситуаций [Текст] / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – 2-е изд., стер. – М. : Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.
64. Ральникова И.А. Трансформационные процессы перспективы личности в контексте переломных событий жизненного пути // МНКО. – 2010. – №1. – С.167–16.
65. Рисинець Т.П. Психологічний аналіз категорії життєвої ситуації та складної життєвої ситуації / Т.П. Рисинець, І.С. Потоцька, Л.С. Лойко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 1(2). - С. 69-73. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1%282%29_14 (дата звернення: 15.10.2020)
66. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

67. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. В.В. Румынского под ред. Е.Н. Емельянова, В.С. Магуна — М.: Аспект Пресс, 1999. — 429 с.

68. Рягузова Е.В. Психологическая ситуация как предмет теоретической рефлексии // Проблемы социальной психологии личности. Саратов, 2008. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30270_full.shtml (дата звернения: 10.10.2020).

69. Селезнёва Е.В., Соколова М.М. Особенности совладания с трудными жизненными ситуациями у женщин / Е.В. Селезнёва, М.М. Соколова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М. : Изд.: Научно-информационный издательский центр и редакция журнала "Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук". – 2015. - №2-2. – С. 222-227.

70. Серегина А.А. Дети в трудной жизненной ситуации / А. Серегина // Современные проблемы психологии семьи. Сб. статей. – Спб.: Изд-во АНО «ИПП», 2007. – С. 195–197.

71. Сорокоумова Н.А., Голубь О.В. Выбор поведенческих стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – №4. – С.41–45.

72. Ставлення громадян до гендерно зумовленого та домашнього насильства (результати соціологічного дослідження). - Info Sapiens, 2019. – Режим доступа: <https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf> (дата звернення - 03.11.2020).

73. Трифонова Е.А. Адаптационный потенциал личности и психосоматический риск: проблема копинг-компетентности // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2013. – №155. – С.71–83.

74. Трубникова Н.И. Осмысленность жизни как важнейший компонент жизненного самоопределения // МНКО. – 2011. – №2. – С.246–249.

75. Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2011. – №5. – С.110–120.
76. Фоминова А.Н. Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости // Концепт. – 2012. – №8 – С.65– 74.
77. Цветкова Н.А. Женщина – клиент социальной службы: модель управления процессом социализации в трудной жизненной ситуации. Годичные чтения «Повышение психологической компетентности специалистов социально-реабилитационного профиля». - М. : РГСУ, 2008. - С. 157–166.
78. Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II науч.-практ. конференций 24 декабря 2003 и 8 декабря 2004 / под ред. Е.А.Петровой. М.: Изд-во РГСУ, 2004. 250 с.
79. Чернов Д.Ю. Осмысленность в индивидуальном и групповом психологическом консультировании // Ученые записки СПбГИПСР. – 2014. – Т.21. – №1. – С.30–40.
80. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани; пер с англ. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 539 с.
81. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов, 2008. – 296 с.
82. Шаров А.С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены // Мир психологии. – 2004. – № 1 (37). – С.214–226.
83. Шкуратова И.П., Анненкова Е.А. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными и ситуациями // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. – 2007. №4. – С.17–23.
84. Шумакова И.Е. Успешность преодоления жизненных трудностей // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. – 2009. – №1–2. – С.42–49.
85. Эвнина К.Ю. Психологические аспекты трудной жизненной ситуации // Дружининские чтения: сборник материалов XII Всероссийской

научнопрактической конференции, 23–25 мая 2013 г., г. Сочи, Сочинский государственный университет, 2013. – С.205–209.

86. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology // *Ricerche di Psicologia*. – 2005. – Vol. 27. – P. 17–34.

87. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1988a. – Vol. 54. – P. 466–475.

88. Frankl V. *The unheard cry for meaning*. N. Y., - 1978.

89. Hobfoll S.E. *The Ecology of Stress*. – Washington, DC: Hemisphere, - 1988.

90. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, - 1999. - № 51, 2. - P. 106–117.

91. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being / R.M. Ryan and E.L. Deci. // *American psychologist*. – 2000. – vol. 55. – № 1. – P. 68-78.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета індивідуальної оцінки СЖС (авторська розробка, на основі анкети А.О. Баканової)

1. Чи переживали / переживаєте Ви життєву ситуацію, яку можете назвати складною?

так _____ ні _____

2. Продовжте думку: складна життєва ситуація для мене - це ситуація, яка

3. Назвіть, будь ласка, Ваші перші 5 асоціацій на слова «складна життєва ситуація»:

А) _____

Б) _____

В) _____

Г) _____

Д) _____

4. Яких сфер Вашого життя стосувалися минулі складні життєві ситуації?

5. З чим були пов'язані труднощі подолання цих ситуацій?

6. Якої сфери Вашого життя стосується поточна складна життєва ситуація?

7. В чому вбачаєте трудність подолання цієї ситуації?

8. Оцініть за 10-бальною шкалою силу прояву СЖС (наскільки емоційно її переживаєте): напр., від - «відчуваю легкий дискомфорт» до «горюю».

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

9. Оцініть за 10-бальною шкалою ступінь Вашої активності в ситуації: напр., від «нічого не зробила для того, щоб її подолати» до «зробила все, що могла, для її подолання».

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

10. Оцініть за допомогою 10-бальної шкали ступінь подолання ситуації: напр., від «вона ще не вирішена» до «повністю вирішена».

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

11. Оцініть за допомогою 10-бальної шкали наскільки успішно подолано кожну ситуацію: напр., від «вирішена вкрай не успішно» до «вирішена настільки успішно, наскільки це було можливо».

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

12. Оцініть ступінь використання Вами зовнішніх ресурсів (підтримки друзів, родичів, фахівців) для подолання складної життєвої ситуації:

13. Оцініть ступінь використання Вами внутрішніх ресурсів (особистісного потенціалу, різних способів самодопомоги) для подолання складної життєвої ситуації:

14. Запишіть, що, на Ваш погляд, Ви придбали, отримали в результаті подолання складної життєвої ситуації:

15. Запишіть, чим, на Ваш погляд, Ви заплатили за подолання СЖС, що втратили при виході з неї:

16. Чи потребуєте Ви допомоги для подолання складної життєвої ситуації?

так _____ ні _____

17. Якщо допомога була б бажаною, то якою саме вона повинна бути?

**Російськомовний опитувальник каузальних орієнтацій (РОКО) Е. Десі,
Р. Райана (адапція О.Є.Дергачової, Л.Я. Дорфмана, Д.О. Леонтєва)**

Інструкція: Нижче описано декілька ситуацій. Кожна з них включає опис певного випадку та три можливих способи реакції на нього. Почергово розгляньте ці три варіанти та оцініть, наскільки кожен з них відповідає Вашій реакції у подібних випадках.

Всі ми реагуємо в різних ситуаціях по-різному, і, ймовірно, всі реакції будуть певною мірою можливими для Вас.

У разі, якщо Ви мало ймовірно будете реагувати у певний спосіб, тоді на оцінній шкалі обведіть цифру 1 або 2 (в залежності від Вашого бачення).

У разі збільшення ймовірності того, що діятимете певним чином, обведіть цифру 3, 4 або 5.

Коли ймовірність діяти у певний спосіб є високою ймовірною, обведіть 6 або 7.

Увага! Обведіть лише одну цифру ДЛЯ КАЖДОЇ З ТРЬОХ ВІДПОВІДЕЙ для кожної ситуації.

Ситуації

1. Вас оштрафувал контролер за безбилетный проезд в транспорте. В связи с этим первой мыслью будет:

-Я знал(а), на что иду 1234567

-Нет справедливости, все равно он эти штрафы себе в карман кладет 1234567

-Вечно мне не везет 1234567

2. Ваш ребенок капризничает и отказывается слушаться. Ваши действия:

-Ничего не делать, надеюсь, что ребенок сам успокоится 1234567

-Постараться понять, чем вызвано такое его поведение и попробовать устранить причину 12340567

-Наказать ребенка, чтобы в следующий раз он слушался 1234567

3. Придя на железнодорожную платформу, Вы узнаете, что электричку, на которую Вы собирались, отменили, а следующая будет не скоро. Вашим действием, скорее всего, будет:

- Выяснение у диспетчера, почему не предупредили заранее 1234567
- Попытка выяснить, нельзя ли добраться другим видом транспорта 1234567
- Ожидание следующей электрички 1234567

4. Вы собираетесь купить себе новый костюм. Самым главным критерием при выборе для Вас будет:

- Чтобы Ваш выбор одобрили другие 1234567
- Чтобы фасон был современным 1234567
- Чтобы костюм был удобный и шел Вам 1234567

5. Впереди Вас без очереди влезает человек. В ответ Вы:

- Начнете возмущаться и говорить, что вперед Вы его не пропустите 1234567
- Решите не связываться и пропустите его вперед 1234567
- Объясните ему, что он встал не туда и лучше ему встать в свою очередь 1234567

6. У Вас появилась возможность сделать дома ремонт. Дизайн квартиры будет:

- Оригинальным и необычным, в соответствии с Вашим индивидуальным вкусом 1234567
- Не хуже, чем у всех 1234567
- Дорогим и современным, в соответствии с последними разработками 1234567

7. На работе произошел сбой, и начальник сделал Вам выговор, хотя виноваты были не Вы. Вашей реакцией будет:

- Объяснить, как было дело, после того, как шеф «остынет» 1234567
- Сорвать зло на истинном виновнике сбоя 1234567
- Пожаловаться коллеге 1234567

8. Вы выбираете подарок другу на день рождения. Как Вы поступите:

- Выберете подарок, исходя из собственных предпочтений 1234567
- Постараетесь косвенным путем узнать, чего бы ему хотелось получить 1234567
- Купите то, что попадется 1234567

9. Вы сдаете важный для Вас экзамен. Хорошо отвечаете по билету, затем экзаменатор задает вопрос, которого не было в программе, - Вы проваливаетесь. После этого Вы:

- Расстроитесь, зная, что «экзаменатор всегда прав» 1234567
- Зная высокий уровень собственной подготовленности, подадите апелляцию в связи с выходом экзаменационного вопроса за пределы программы 1234567
- Возмутитесь несправедливостью, объясняя происходящее тем, что у Вас нет возможности давать взятки 1234567

10. Вы захотели сменить имидж и сделать новую стрижку. Самым главным критерием выбора прически будет:

- Чтобы стрижка Вам шла 1234567
- Современный фасон 1234567
- Совет парикмахера 1234567

11. Разговаривая по телефону с другом, Вы © ним из-за мелочи поссорились.

После этого Вы:

- Ни за что не будете звонить первым, из принципа 1234567
- Расстроитесь из-за такой глупой ситуации 1234567
- Осознав пустяковость причины ссоры, сразу перезвоните, предлагая не портить отношения по пустякам 1234567

12. Вы в первый раз пришли в незнакомый бар или клуб. Тип Вашего поведения в этой ситуации, скорее всего, будет таким:

- Буду вести себя так, чтобы чувствовать себя наиболее комфортно 1234567
- Буду вести себя так же, как и большинство окружающих 1234567
- Я не буду знать, что мне делать, и буду чувствовать себя очень неуютно 1234567

13. В организации, где Вы работаете, начались увольнения, и Вы тоже попали под сокращение. Вы, скорее всего:

- Будете сидеть без дела, ожидая пока ситуация сама как-нибудь не наладится 1234567
- Сразу же начнете собирать информацию о свободных вакансиях 1234567

-Попробуете доказать неправомерность действий организации 1234567

14. В дружеской беседе Вы обнаруживаете, что у Вас не составилось мнения о прочитанной недавно и обсуждаемой в данный момент книге. После этого Вы:

-Посмотрите эту книгу еще раз, а также что-нибудь о ней, чтобы понять, какое она на Вас произвела впечатление 1234567

-Будете придерживаться мнения большинства Ваших друзей 1234567

-Впечатления об этой книге у Вас так и не сложится 1234567

15. Вы стоите перед выбором, куда поехать в отпуск. Ваше решение, скорее всего, будет таким:

-Не принимать никаких решений, ожидая, что ситуация определится сама 1234567

-Отправиться туда, куда Вам посоветовали друзья 1234567

-Поехать в то место, куда Вам давно очень хотелось попасть 1234567

16. Вы стояли в очереди на запись к зубному врачу, но Вам не досталось талона. Скорее всего, Вы:

-Решите в следующий раз прийти пораньше 1234567

-Будете страдать от мысли, что еще один день придется проходить с больным зубом 1234567

-Будете ругать отечественную медицинскую систему 1234567

17. У Вас выдался свободный вечер в пятницу, и вы хотели бы пойти куда-нибудь отдохнуть. Вы отправитесь:

-Туда, где Вам было бы наиболее комфортно 1234567

-Туда, куда, по отзывам знакомых, стоит сходить и это модно 1234567

-Не решив, куда пойти, скорее всего, останетесь дома 1234567

18. У Вас в квартире без предупреждения отключили горячую и холодную воду. Вы, скорее всего:

-Будете ругать ЖЭК 1234567

-Постараетесь узнать, когда воду включат, а также где в случае необходимости ее можно взять 1234567

-Бездействуете, поскольку от вас ничего не зависит 1234567

19. Вы хотели бы сходить в кино. Какой фильм Вы предпочтете?

-Один из тех, которые идут в ближайшем кинотеатре 1234567

-Своего любимого режиссера 1234567

-Тот, о котором в последнее время много говорят 1234567

20. В транспорте, в давке Вас толкнули и при этом нагрубили. Ваши действия:

-«Поставите на место» обидчика 1234567

-Будете страдать от несправедливости 1234567

-Выскажете недовольство ситуацией 1234567

21. Вы накопили довольно крупную сумму денег и теперь думаете, на что ее потратить. Вы вложите деньги:

-В то, что Вам сейчас наиболее необходимо 1234567

-В какую-нибудь новинку 1234567

-В то, что порекомендуют близкие 1234567

22. Пообещали выплатить премию, но денег так и не дали. В ответ на это Вы:

-Станете думать, от каких запланированных на эти средства покупок придется отказаться 1234567

-Постараетесь выяснить, почему 1234567

-Будете возмущаться таким положением дел 1234567

23. Вы решили заняться спортом и думаете, в какую секцию поступить. Скорее всего, Вы сделаете выбор, исходя из соображений:

-Качества тренерской работы 1234567

-Ваших интересов и физических возможностей 1234567

-Близости к дому 1234567

24. «Гаишник» оштрафовал Вас за нарушение правил дорожного движения, хотя правил Вы не нарушали. Вы подумаете, что:

-Даже здесь Вам не повезло 1234567

-Коррупционность нашей милиции не знает границ 1234567

-В следующий раз надо будет более осмотрительно выбрать маршрут, где меньше постов 1234567

25. Вы ищете работу и уже есть несколько вакансий. Вы предпочтете:

-Наиболее интересную и перспективную работу 1234567

-Более высоко оплачиваемую с возможностью карьерного роста 1 2 3 4 5 6 7

-Ту, что посоветуют знающие люди 1234567

26. Родители в очередной раз доказывают Вам неправильность Вашего образа жизни и учат, «как надо». Вашей реакцией будет:

-Потерпеть, пока разговор не перейдет на что-нибудь другое 1234567

-Выслушать их, вдруг в их словах будет что-то разумное 1234567

Доказать им, что они не правы |1234567

27. Вас привели в незнакомую компанию. Какие шаги Вы предпримете, чтобы там освоиться:

-Постараетесь найти в этой компании единомышленников или тех, с кем было бы интересно 1234567

-Будете пытаться стать в этом обществе «своим» 1234567

-Подождете, пока кто-нибудь из этой компании не захочет с Вами поговорить
1234567

28. Зайдя в кафе перекусить, Вы просматриваете меню и не знаете, что заказать. Для того чтобы сделать выбор, Вы:

-Закажете то же, что и соседи по столу 1234567

-Выберете наугад 1234567

-Спросите у официанта, из чего приготовлены те или иные блюда 1234567

29. Вам очень хотелось пойти в театр на один интересный спектакль, но Вы не смогли купить билет. Вашей реакцией на это будет:

-Испорченное настроение, поскольку Ваши планы нарушены, и досуг не удался
1234567

-Легкое сожаление и поиск в афише, когда еще идет этот спектакль или что-то равноценное 1234567

-Огорчение и растерянность 1234567

30. Вы решили купить стиральную машину. Чтобы определить, какую именно

модель Вы приобретете, Вы:

-Выясните, какие дополнительные функции вообще могут быть у машины, определите, какие именно функции необходимы Вам, и уже исходя из этого, осуществите выбор модели 1234567

-Скорее всего, купите наиболее рекламируемую или наиболее продаваемую модель 1234567

-Подключите к процессу выбора кого-нибудь из знающих друзей и предоставите принимать решение ему 1234567.

ДОДАТОК В

Опитувальник життєстійкості (С.Мадді в адаптації Д. Леонтєва).

Інструкція: Дайте, будь ласка, відповідь на питання, що подаються далі. Для цього позначте у будь який спосіб ту відповідь, яка найкращим чином відображає Вашу думку.

№	Питання	Варіанти відповіді			
		ні	скоріше ні, чим так	скоріше так, чим ні	так
1.	Я часто не уверен в собственных решениях				
2.	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3.	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4.	Я постоянно занят и мне это нравится				
5.	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
6.	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7.	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8.	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9.	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10.	Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать				
11.	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12.	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13.	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14.	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15.	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16.	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17.	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь				

	все, что задумал				
18.	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19.	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20.	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21.	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22.	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23.	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное				
24.	Мне всегда есть чем заняться				
25.	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26.	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27.	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28.	Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29.	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30.	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
31.	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32.	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33.	Мои мечты редко сбываются				
34.	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35.	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36.	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37.	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38.	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39.	У меня нет возможности влиять на				

	неожиданные проблемы				
40.	Окружающие меня недооценивают				
41.	Как правило, я работаю с удовольствием				
42.	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43.	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44.	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45.	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонтєв)

Інструкція: Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1,2,3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на Ваш погляд, однаково вірні).

№	Твердження	Оцінка	Твердження
1.	Обычно мне очень скучно.	321 0 123	Обычно я полон энергии.
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	321 0 123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	321 0 123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	321 0 123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	321 0 123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	321 0 123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	321 0 123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	321 0 123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	321 0 123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	321 0 123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь	321 0 123	Если бы я мог выбирать, то бы прожил жизнь еще раз так

	совершенно иначе.		же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	321 0 123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	321 0 123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	321 0 123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей, и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	321 0 123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	321 0 123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	321 0 123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	321 0 123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	321 0 123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	321 0 123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

**Результати вимірювання життєстійкості жінок з високим рівнем
самодетермінації (n=21)**

№	Загальний показник	Складники життєстійкості		
		залученість	контроль	прийняття ризику
1.	100	50	44	23
2.	93	45	39	18
3.	107	51	50	26
4.	99	46	37	18
5.	102	48	48	24
6.	106	50	50	27
7.	87	39	24	21
8.	95	47	38	20
9.	99	49	40	20
10.	102	49	48	25
11.	96	48	37	20
12.	97	48	39	18
13.	100	50	40	24
14.	102	50	46	25
15.	100	50	41	24
16.	100	51	40	24
17.	99	47	42	19
18.	98	48	38	22
19.	99	49	31	20
20.	99	50	30	21
21.	98	47	39	21
<i>середнє</i>	99,3	48,2	38,7	20,1

**Результати вимірювання життєстійкості жінок з низьким рівнем
самодетермінації (n=15)**

№	Загальний показник	Складники життєстійкості		
		залученість	контроль	прийняття ризику
1.	59	23	10	5
2.	65	24	14	8
3.	67	26	5	9
4.	73	33	20	12
5.	75	35	20	14

6.	62	23	17	8
7.	71	25	17	7
8.	69	26	16	8
9.	68	26	16	7
10.	75	33	21	16
11.	68	27	16	6
12.	72	30	20	13
13.	71	29	16	7
14.	69	26	15	10
15.	74	30	20	14
<i>середнє</i>	69,2	27,1	17,2	9,6

Результати вимірювання смисложиттєвих орієнтацій жінок з високим рівнем
самодетермінації (n=21)

№	Смисложиттєві орієнтації				
	ціль	процес	результат	ЛК-Я	ЛК-життя
1.	39	33	24	28	40
2.	41	40	31	34	41
3.	34	26	34	26	31
4.	40	39	30	31	42
5.	36	27	25	27	32
6.	38	28	28	28	39
7.	39	31	29	30	40
8.	40	38	30	32	41
9.	42	39	32	38	46
10.	36	35	27	27	32
11.	39	35	29	29	38
12.	40	37	30	32	44
13.	41	38	33	33	46
14.	40	37	32	31	38
15.	39	35	28	28	37
16.	41	37	31	37	46
17.	42	38	32	38	47
18.	40	36	29	29	46
19.	39	35	28	30	41
20.	36	26	29	28	33
21.	35	26	27	26	31
середнє	38,9	34,1	29,3	28,4	40,2

Результати вимірювання смисложиттєвих орієнтацій жінок з низьким рівнем
самодетермінації (n=15)

№	Смисложиттєві орієнтації				
	ціль	процес	результат	ЛК-Я	ЛК-життя
1.	25	20	19	12	19
2.	16	13	15	7	12
3.	20	17	17	9	15
4.	17	14	15	7	13
5.	22	19	21	12	18
6.	22	18	19	12	18
7.	16	13	18	8	14

8.	16	12	18	8	14
9.	20	16	16	11	16
10.	26	21	22	14	20
11.	25	21	20	12	19
12.	21	18	18	10	16
13.	21	18	19	10	16
14.	22	19	18	12	18
15.	21	18	19	11	17
<i>середнє</i>	20,6	17,1	18,2	10,3	16,3